কি করে আপনি আপনার নিজের শ্রেষ্ঠ বন্ধু হতে পারেন

মিলড্রেড নিউম্যান

ও

বারনার্ড বারকুইজ

অনুবাদ—**পরীক্ষিৎ**

আর্ট য়্যাণ্ড লেটার্স পাবলিশ[illegible]

জবাকুসুম হাউস,

৩৪, চিত্তরঞ্জন এ্যাভিনিউ, কলিকাতা-১২

আর্ট য়্যাণ্ড লেটার্স পাবলিশার্স-এর
পক্ষে রণজিৎ সেন, জবাকুসুম
হাউস, কলিকাতা-৭০০০১২
থেকে প্রকাশ করেছেন।

প্রথম প্রকাশ—
অক্ষয় তৃতীয়া,
১৪ই মে, ১৯৫৭

প্রচ্ছদ পরিকল্পনা—
মদন সরকাব

ছেপেছেন—
শ্রীনিশিকান্ত হাটই
তুষার প্রিন্টিং ওয়ার্কস্
২৬, বিধান সরণি
কলিকাতা-৬

বাঁধাই—
আর্যলক্ষ্মী বুক বাইণ্ডিং ওয়ার্কস্

সবাইকে

যাঁরা আমাদের নিজেদের শ্রেষ্ঠ বন্ধু হতে সাহায্য করেছেন—

পরস্পরকে, পিতামাতাদের, সন্তান-সন্ততিদের, রুগীদের, শিক্ষকদের, বন্ধুদের এবং সহকর্ম্মীদের—

অনুবাদকের উৎসর্গ

মিড্ল্যাণ্ড মিসিগ্যান-এর চন্দনা, ষ্টামপ্ফোর্ড কানেকটিকুট-এর অরুণা, লং আইল্যাণ্ড কলেজ এ্যাণ্ড হস্পিটাল-এর ডাঃ গুপ্ত আর সবাই। বিশেষ করে মোনালিসার মত সুন্দরী কুমারী জেরী যে ২৪ ঘণ্টা আমার কাছে কাছে থাকত, ব্রুক্লীন-এর টিম্ আর স্যাণ্ডা এবং

অসময়ের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বন্ধু, পৃথিবীর সর্বশ্রেষ্ঠ বাটিক চিত্রশিল্পী প্রিয়বর সদাহাস্যময় জ্যোতিরিন্দ্র রায়কে, বইটি অনুবাদ করবার সময় বারবার মনে পড়েছে।

প্রকাশকের কথা

প্রকাশন প্রতিষ্ঠান বন্ধ করে দিয়ে, আবার ৫ বছর পর প্রকাশনী জগতে প্রবেশ করলাম।

'কি করে আপনি আপনার শ্রেষ্ঠ বন্ধু হতে পারেন' বইটি পড়তে পড়তে বারবার গীতার কথা মনে পড়তো। ভূমিকাটি যখন লিখতে বসেছি তখন খবর পেলাম ড. রাধাকৃষ্ণন পরলোকে। মনে পড়ে গেল গীতার ভূমিকায় স্বর্গতঃ রাধাকৃষ্ণনের প্রসিদ্ধ লাইনগুলি 'জীবনটা যেন অনেকটা ব্রীজ (তাস) খেলার মতন। আমরা খেলাটি আবিষ্কার করিনি বা তাসের নক্সা বা রং তাও আমরা পরিকল্পনা করিনি। আমরা এ খেলার নিয়মও বানাইনি বা হাতের তাস কি ধরণের হবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। তাসগুলি ভাল বা মন্দ যাই হোক না কেন আমাদের মধ্যে বণ্টন করে দেওয়া হয় · কিন্তু তার মধ্যেই আমরা ভাল খেলব কি খারাপ খেলব তা সম্পূর্ণভাবে আমাদের ওপর নির্ভর করছে।'

এ বইটি সম্বন্ধেও এ-কথাটি সম্পূর্ণ প্রযোজ্য। বইটি পড়েন কি না পড়েন তা সম্পূর্ণ আপনার ওপর নিভর করছে। কিন্তু পড়লে আপনার গুণাবলীসকল সম্যকভাবে যে ফুটিয়ে তুলতে পারবেন এবং নিজের দোষগুলিকে যে ক্রমশঃ ত্যাগ করতে পারবেন, এ বিষয়ে কোন সন্দেহ আমার অন্ততঃ নেই। এ বইয়ের চেয়ে সোজাভাবে লেখা বই আমার চোখে পড়ে নি।

আমার বরাবরই মনে হয়েছে ভারতবাসীর পাল্টানো দরকার। আমাদের সামাজিক রীতিনীতিতে অনেক দোষ আছে যা আমাদের সম্পূর্ণ মানুষ হয়ে ওঠবার পক্ষে অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়।

গীতাতে আছে—

"আত্মৈব হ্যাত্মনো বন্ধুরাত্মৈব রিপুরাত্মনঃ।"

স্বয়ং আপনিই হচ্ছেন আপনার নিজের

বন্ধু—

এবং স্বয়ং আপনিই হচ্ছেন নিজের

শত্রু।

কিন্তু একথা মানছে কে? আমরা সব সময়েই যোগ্যতা থাক বা না থাক আশা করে যাচ্ছি। আমার বাবা মা আমার জন্য এই করবেন। আমার ছেলেমেয়েরা আমার জন্য করবে। আমাদের গভর্ণমেণ্ট আমাকে চাকরী করে দেবে। আমি সময়মত যাই বা না যাই, কাজ করি না করি, আমার চাকরী ঠিক থাকবে, ইত্যাদি-ইত্যাদি। কিন্তু আমরা ভুলে যাই আমাদেরও কিছু করবার আছে। আমরাও কিছু করতে পারি। এ প্রসঙ্গে আমেরিকার আমার প্রিয়তম প্রেসিডেণ্ট কেনেডির একটি প্রসিদ্ধ উক্তি মনে পড়ছে, "গভর্ণমেণ্ট আপনাদের জন্য কি করবে ভাববার আগে, ভাবুন আপনারা গভর্ণমেণ্ট-এর জন্য কি করতে পারেন।"

গীতার বাণী আমাদের ধারণা বয়স্কদের জন্য। আজকালকার কালে গীতার বাণীর কোন উপযোগীতা নেই। ওসব বস্তাপচা ধারণার আর কোন উপযোগীতা নেই। অনেকের সঙ্গে কথা বলে দেখেছি।

তাই জন্য বিলাতী উৎসের সন্ধানে ছুটলাম। ফ্রয়েড একটু পুরনো হয়ে গেছে, বিশ্লেষণ করতে শেখায়, কিন্তু সমন্বয় বা সমানাধিকরণ করতে শেখায় না। নরম্যান ভিনসেণ্ট পীল-এর অস্তিত্বব্যঞ্জক পুস্তকগুলি, 'The power of positive thinking' ইত্যাদি, আরও ৭।৮ খানা বই আছে, কিছুদূর অবধি নিয়ে যেতে পারে এবং কারুর কারুর উপকার হলেও সবাইকার সম্ভব নয়।

মেলভিন্ পাওয়াব-এবও একই ব্যাপাব। কিন্তু তাঁর 'সম্মোহন' সত্যি এক আশ্চয ব্যাপাব, কিন্তু বিদেশে যখন হাজাব হাজাব সম্মোহনকাবী সৃষ্টি হচ্ছে, সাবা কলকাতা খুঁজে একজনেব বেশী সম্মোহনকাবী চিকিৎসক পাওয়া যায না। ডাঃ জন. এ. সিনড্লাব-এব "কি কবে বছবে ৩৬৫ দিনই বাঁচা যায" এক অতীব কাযকবী এবং চিত্তাকর্ষক বই, কিন্তু এ বই পডবাব ধৈয্য এ দেশেব লোকের কমই হবে। হ্যাবিস্-এর 'I am O K You are O K.' খুব ভাল কিন্তু সবাইকাব জন্য নয়। আজকাল নব আবিষ্কৃত 'Psycho—Cybernetics'-এর আবিষ্কর্তা ডাঃ ম্যাক্স্‌ওযেল মলজ্-এব বইগুলি সত্যিই কাযকবী। কিন্তু এত ছোট কবে, এত ভালভাবে, এত অল্প কথায় এবং অল্প পাতায়, 'কি কবে আপনি আপনাব নিজেব শ্রেষ্ঠ বন্ধু হতে পাবেন' বোঝানো হযেছে, যে এক মাসেব চেষ্টাযই আপনি একেবাবে অন্য মানুষ হযে যেতে পাবেন।

তবুও কেন জানিনা সবই এর বিলাতী, কিন্তু তবু ধর্মাপদর শ্লোকগুলি মনে পডে, "স্বয়ং আপনিই হচ্ছেন আপনাব অধীশ্বব এবং নিজেব যথাযথ উন্নতি সাধনই আপনাব লক্ষ্য।" আত্মাহা আত্মানোনাথো, আত্মাহী আত্মানো গতি।

বইটি অক্ষয় তৃতীযাব দিন পবীক্ষিতেব জন্মতিথি এবং ১৪ই মে পবীক্ষিতেব জন্মদিনে প্রকাশ কবতে পেরে আমি আনন্দিত।

রণজিৎ সেন

উপক্রমণিকা

দার্শনিক থরো যখন বলেছিলেন যে বেশীর ভাগ লোকই নৈরাশ্যব্যঞ্জক জীবন যাপন করেন, তখন তিনি ধারণা করতে পারেন নি এই নৈরাশ্য কতদূর বিস্তৃতি লাভ করবে। বর্তমান যুগের মানুষ হয়তো তার পিতৃপুরুষদের মতোই কষ্টভোগ করে, কিন্তু সে আর নিঃশব্দে তা সহ্য করে না। আমরা গলা ফাটিয়ে আমাদের কষ্ট প্রকাশ করতে চেষ্টা করি। অনেক পরিত্রাণের পথ এখন আমাদের সামনে খোলা রয়েছে এবং আমরা অধৈর্য হয়ে সামনে যে পথ দেখতে পাই তাতে ঝাঁপিয়ে পড়ি। কাজ পাওয়াও এমন কিছু শক্ত নয়। কতরকম আমোদ-প্রমোদের মধ্যে আমরা আমাদের ডুবিয়ে দিতে পারি বা বোঁ করে বহুদূরে চলে যেতে পারি আমাদের অশান্তির জায়গা ছেড়ে। কিন্তু যত দিন যাচ্ছে, আমাদের সত্যিকারের ব্যথা কোথায় তাই নিয়ে এখন খোলাখুলিভাবে আলোচনা সম্ভব হচ্ছে।

আমরা অবশ্য জগতের দুর্দশার মূল কারণ কি, যুদ্ধ এবং রণ-কৌশল, মূল্যবৃদ্ধি, দূষিত আবহাওয়া সম্বন্ধে আলোচনা হয়তো করি। কিন্তু এখন আমরা অনেক খোলাখুলিভাবে আমাদের মনের জগত সম্বন্ধেও আলোচনা করি। আমাদের হতাশা, একঘেয়েমি এবং দুশ্চিন্তা বা আমাদের বিবাহিত জীবনের ক্লেশ, যৌনজীবন বা আমাদের জীবনে যা পাই নি তার হিসাব মেলাবার জন্য খোলাখুলিভাবে আলোচনা করি।

আমরা হয়তো আমাদের পূর্বপুরুষদের চেয়ে অসুখী নই, কিন্তু একটা কথা পরিষ্কার, এখন অসীম দুর্দশাকে আমাদের প্রাপ্য জিনিষ বলে আমরা কোনমতেই মেনে নিতে চাই না। হাল ছেড়ে দিতেও আমরা আর রাজী নই। আমরা নিজেদের প্রতারিত মনে করি, যথাযোগ্য সমাদর পাইনি মনে করি বা পতিত মনে করি। লোকের সোনার আংটি হারালে অনেক সময় যেমন মনে হয়। এখন আমরা প্রতিবাদ করি, ব্যক্তিগতভাবে বা সমষ্টিগতভাবে, নারীরা যেমন নারীত্ব ত্যাগ করতে চাইছে তেমনি আমাদের যোগ্য কাজ এবং সুখী জীবনের জন্য আমাদের জন্মগত অধিকার সম্বন্ধে আমরা এখন মুখর। আমরা সুখী জীবনযাত্রার চাবিকাঠি গভীর অভিনিবেশের সঙ্গে সন্ধান করি এবং আমরা বিশ্বাস করি আমরা যা পেয়েছি তার চেয়ে আরো ভালো কিছু পাওয়ার যোগ্যতা আমাদের আছে।

কিন্তু সত্যি কি? আমরা আমাদের অভিযোগ ব্যক্ত করি এবং তৎক্ষণাৎ তার কারণ বের করে ফেলি, তা আমাদের কর্মস্থল, [illegible] বা স্ত্রী বা আমাদের অসুখী বাল্যজীবন যাই হোক না কেন। আমরা

সেই কারণগুলিকে অপসারণ করতে চেষ্টা করি, আমরা বৃত্তি পরিবর্তন করি, বিবাহ-বিচ্ছেদ করি বা মনঃসমীক্ষকের কাছে যাই। কিন্তু আমাদের ক্রমবর্ধমান অভিযোগ আশ্চর্যজনকভাবেই বেড়ে যাচ্ছে। আমরা আমাদের জীবন আরো সুন্দর করে গড়ে তোলবাব জন্য সত্যি কি কিছু চেষ্টা করি? সত্যি এক অভূতপূর্ব ডামা-ডোলেব মধ্যে দিয়ে বা ক্রমঅপসৃয়মান পুরাতন মূল্যবোধ থেকে আমরা অনেক দূরে সরে আসছি, সেখানে মানবজাতিই থাকবে কি না সে বিষয়ে মাঝে মাঝে সন্দেহ হয়। এ-কথা স্বীকার করে নিলেও আবার এ-কথা মানতেই হয় আমাদের সামনে মনোমত কাজ করবার যে সুযোগ-সুবিধা রয়েছে, আমাদের পূর্ববর্তী পিতৃপুরুষদের কোনকালেই তা ছিল না। সত্যি কথা বলতে কি, আমরাই তার যথোচিত সদ্ব্যবহার করতে পারছি না। কেনই বা তা আমরা পারছি না এবং কি করে আমরা তা পারব? এই প্রশ্নগুলি মানহাটান-এর দু'জন মন গবেষক ডাঃ বারণার্ড বারকোউইজ এবং মিলড্রেড নিউম্যান, দু'জন স্বামী-স্ত্রী, যাঁরা কখনও কখনও সম্মিলিতভাবে এবং একাকী (গোষ্ঠীগত মনঃপ্রতিফলন) জনসাধারণকে সুন্দরভাবে মধুর জীবন যাপন করবার কাজে সাহায্যে করেছেন তাদের কাছে করা হয়েছিল। তার ফলশ্রুতিস্বরূপ পুস্তকে বর্ণিত আমাদের কথোপকথনগুলি বইতে লিখিত হলো।*

পুস্তকের ধারাবাহিকতা রক্ষার জন্য উত্তরগুলি এমনভাবে দেওয়া হয়েছে, যেন একজন মনঃসমীক্ষকই কথা বলেছেন।

কথোপকথন

প্রশ্ন—লোকেরা বলে যে তারা সুখী হতে চায়। সত্যিকারের সুখী হওয়া যেন এক অবাস্তব স্বপ্ন। প্রত্যেকেই এর সন্ধানে প্রায় মরীয়া হয়ে ছুটে যাই ; কিন্তু আমাদের বেশীর ভাগ লোকের কাছেই যেন তা আরো দূরে সরে যায়। আমাদের ভুলটা ঠিক কোথায় ? এত লোক এত রকম ভাবে অতৃপ্ত কেন ? এর জন্য এই কালই কি দায়ী ? আমরা কি অত্যন্ত বেশী আশা করি ? আমরা কি যা চাই তা ভুল করে চাই ?

উত্তর—সত্যি কথা, অতটা খারাপ কিছু নয়। প্রচুর লোক আছেন যাঁরা জীবনকে অত্যন্ত পরিপূর্ণভাবে উপভোগ করছেন। তাঁরা জীবনসুধার শেষ বিন্দুটি অবধি পান করছেন এবং জীবনের প্রত্যেকটি মুহুর্তকেই ভালবাসছেন। কিন্তু এ নিয়ে তাঁরা বেশী আলোচনা করেন না ; কারণ তাঁরা জীবনের প্রতুলতায় পূর্ণ এবং

ব্যস্ত। তাঁরা সচরাচর এ নিয়ে কোন প্রবন্ধ লেখেন না বা মনঃ-সমীক্ষকের কাছে যান না। কিন্তু এটা সত্যি, অনেক লোকের দৈনিক জীবনযাত্রায় এই উৎসাহ নেই। অত্যন্ত বেশী সংখ্যক ব্যক্তি জীবনে সুখী হবার শিল্পকে ঠিক রপ্ত করতে পারেন নি।

প্রশ্ন—আপনি একে শিল্প বলছেন! আপনি কি মনে করেন যে যেমন ভাবে নাচ শেখা যায় বা মূর্তি গড়তে দেখা যায়, এইভাবে কি এই শিল্পটি শেখা যায়? কিন্তু আমার মনে হয়, হয় আপনি সুখী, নয় অসুখী। আপনি নিজের থেকে ঠিক করতে পারেন না আপনি সুখী হতে চান কি না। আপনি অনেক কিছুই করতে পারেন, কিন্তু আমি বুঝতে পারি না আপনি সুখের সৃষ্টি কি ভাবে করতে পারেন। আপনি হয়তো অনেক জিনিষের পেছনে দৌড়তে পারেন যা আপনাকে সুখী করতে পারে বলে আপনি ভাবেন; কিন্তু যতক্ষণ না সেটা আপনি পাচ্ছেন, ততক্ষণ আপনি জানেন না, সুখ আপনি পাবেন কি না।

উত্তর—একদিক দিয়ে দেখতে গেলে সেটা ঠিক। কিন্তু আপনি প্রশ্নটা যেভাবে করেছেন সুখের সন্ধানে যারা দৌড়চ্ছে, তাদের সত্যিকারের সমস্যা সেইখানেই। তারা ভাবে, কিছু একটা আছে যাতে তারা সুখী হবে, যদি সত্যিকারের সেই জিনিষটিকে পাকড়াও করতে পারে। তারা ভাবে সুখী হবার সৌভাগ্য তাদের জীবনে ঘটবে। তারা ভাবে না এই জিনিষটা তাদেরই আহরণ করতে হবে। লোকেরা পদার্থবিদ্যা বা ফরাসী ভাষা শিক্ষা বা সাঁতার শেখবার জন্য প্রচুর পরিশ্রম করে। তাদের মোটর গাড়ী চালনা করা শেখবার জন্য ধৈর্য আছে, কিন্তু তারা নিজেদের সঠিকভাবে কি করে চালনা করা যায় শেখবার জন্য গ্রাহ্যই করে না।

প্রশ্ন—এ আপনি এক অত্যন্ত মজাদার কথা বলছেন। আপনার কথা শুনে মনে হচ্ছে সমস্তটাই যেন আমাদের নিয়ন্ত্রণের মধ্যে। অনেকটা যেন সুইচ টিপে দিলাম আর হয়ে গেল। জীবন-শিল্প কি তার চেয়ে স্বাভাবিক কিছু হতে পারে না ?

উত্তর—হয়তো হওয়া উচিত, কিন্তু আমাদের বেশীর ভাগ লোকদের পক্ষে তা নয়। আমরা সুখী হবার গোপন তথ্য নিয়ে জন্মাই না এবং বেশীর ভাগ লোকই কখনই তা শেখে না। এর মধ্যে হেঁয়ালী বা যান্ত্রিক কোন ব্যাপার নেই। কিন্তু অনেক কিছুই জানবার মতো জিনিষ আমাদের শিখতে হয়।

প্রশ্ন—উদাহরণ স্বরূপ ?

উত্তর—প্রথমেই আমাদের বুঝতে হবে যে আমরা ভুল জায়গায় অন্বেষণ করছি। এই যে উৎস, তা আমাদের বাইরে নয়। আমাদের মধ্যেই। আমাদের মধ্যে অনেকেই আমাদের গুণাবলীর সম্যক্ পরিস্ফুটন করেন নি। ফলে আমাদের যে ক্ষমতা আমরা তার যথেষ্ট সদ্‌ব্যবহার করতে পারি না। এইভাবেই চলবে, যতদিন আমরা কারুর না কারুর খোঁজ করেই চলবো যে আমাদের সুখের রাজত্বের চাবিকাঠিটির সন্ধান দেবে। কিন্তু এটা আমাদের বোঝা দরকার যে, এ রাজ্য আমাদের মধ্যেই রয়েছে এবং চাবিকাঠিটিও আমাদের কাছেই রয়েছে। এটা যেন আমরা পরিপূর্ণভাবে বাঁচবার জন্য কারুর অনুমতির অপেক্ষা করছি। কিন্তু এই অনুমতি একমাত্র যে দিতে পারে তা একমাত্র আমরাই। আমাদের জীবনে কি ঘটে না ঘটে তার জন্য দায়ী একমাত্র নিজেরাই, আমাদের নিজেদের কাছে। আমাদের বোঝা দরকার, এ জিনিষটি নির্ণয় করতে হবে আমাদেরই। আমরা

সময় ভাল কাটাচ্ছি বা খারাপ কাটাচ্ছি তার দায়িত্ব একমাত্র আমাদের নিজেদেরই।

প্রশ্ন—এটি কিন্তু তবুও আশ্চর্য ব্যাপার বলে মনে হচ্ছে। এটি যদি আমাদের নিজেদের উপরই নির্ভরশীল হয়, যদি আমরা যাত্নমন্ত্রের মতো সুইচ টিপি আর সুখ এসে হাজির হয়, তবে প্রত্যেকেই তা করে না কেন?

উত্তর—এর মধ্যে যাত্নবিদ্যা কিছু নেই। জিনিষটি নির্ভব কবে আমাদের মনোভাবের ওপর। আমাদের জীবনের দায়িত্ব গ্রহণ করার অর্থই হচ্ছে আমরা যে ভাবে এতদিন যা করে এসেছি সেই দৃষ্টিভঙ্গীর আমূল পরিবর্তন। এই পরিবর্তন যাতে না করতে হয়, এই দায়িত্ব যাতে নিতে না হয় সেই চেষ্টাই আমরা বরাবর করি। আমরা অপরের ঘাড়ে দোষ হয়তো চাপাবো বা কোন বস্তুর ওপর দোষারোপ করবো যা আমাদের অসুখী করছে, তবু নিজেরা কিসে ভালো বোধ করবো সে চেষ্টা করি না। আমরা আমাদের ভাবাবেগ সম্বন্ধে এমন ভাবে কথা বলি যেন তা এক অন্য গ্রহান্তর থেকে আসা এক বস্তু। এই ভাবাবেগ আমার মনের মধ্যে এলো, "যেন আমরা অসহায় এক প্রাণী অজানা কোন এক শক্তির দ্বারা বিভ্রান্ত হয়ে পড়ি।" আমরা সোজাভাবে যেখানে বলতে পারি "আমার মনোভাব এই।" আমরা আমাদের ভাবাবেগের পরিবর্তনকে সূর্যকরোজ্জ্বল বা ঝঞ্ঝাবিক্ষুব্ধ (মেঘাচ্ছন্ন) বলে আবহাওয়ার মতো বর্ণনা করি। যার ওপর আমাদের যেন কোন নিয়ন্ত্রণ শক্তি নেই। এই যে আবহাওয়াবিদ্‌দের মতো ভাবাবেগের বর্ণনা করা কিন্তু বেশ অর্থপূর্ণ, আমরা যা সত্যিকারের অনুভব করছি তা থেকে আমাদের দূরে সরিয়ে রাখে। আমরা ইচ্ছে

করেই নিজেদের খাটো করি, যাতে এই পরিবর্তনের মধ্যে আমাদের যেতে না হয় তার জন্য।

প্রশ্ন—এটা কিন্তু আমি ঠিকমত মেনে নিতে পারছি না। আমি বলতে চাই যে, ভাবাবেগ এক রহস্যজনক ব্যাপার, তারা আসে এবং যায় এবং বেশীর ভাগ সময়ই আপনি বুঝতে পারেন না এটা কেন ঘটছে। আমি যদি রেগে যাই বা কোন কিছুতে দিশাহারা হয়ে পড়ি, আমি হয়তো কাপ-ডিস ভাঙ্গতে না পারি বা কান্নায় ভেঙ্গে পড়তে না পারি, কিন্তু আমি বিভ্রান্ত বা কষ্টটাকে আটকাতে পারি না। আমার মনে হয় না যে সে চেষ্টাও আমি করবো। যাই হোক না কেন, আমার ব্যথা পাবার মতো কিছু যদি ঘটে থাকে তবে সেই ব্যথার অনুভূতিও আমার থাকবে। আমার সেটা ন্যায্য দাবী।

উত্তর—সে অধিকার নিশ্চয় আপনার আছে। আপনার সুখের অনুভূতি বা যন্ত্রণাজনক অনুভূতি দুই-ই পাবার অধিকার আপনার আছে। আপনার যা বোধ করা উচিত আপনি সত্যি যদি তা বোধ করেন, তাতেই তো প্রমাণ হয় আপনি মানুষ। কিন্তু লোকেরা দুঃখজনক ভাবাবেগকেই আঁকড়ে থাকতে চায়। সত্যিকারের তারা কি করছে, পরিপূর্ণভাবে তা বোধগম্য হবার আগেই তারা যথার্থই তাদের সেই পুরনো অভিজ্ঞতা ইচ্ছে করে টেনে আনে। তারা দুঃখ পাবার মতনই জিনিষ করে। তারপর বলে, "আমি এটা ঠিক আটকাতে পারলাম না।" এ-কথা লোকেরা যখন বলে তার অর্থই হচ্ছে, "আমি নিজে নিজেকে সাহায্য করলাম না।" কিন্তু আমরা প্রত্যেকেই আমাদের নিজেদের সাহায্য করতে পারি।

প্রশ্ন—সত্যিই কি আমরা পারি? চিন্তাটাই আনন্দজনক আর

চিত্তাকর্ষক। আমি জিনিষটাকে ধরে রাখতে চাই। আমরা কি করে এটা পারবো ?

উত্তর—এর অনেক উপায় আছে। প্রথম, আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিতে হবে। আপনি নিজেকে ওপরে তুলতে চান, না নিজেকে নিচু করতে চান ? আপনি আপনার নিজের স্বপক্ষে না বিপক্ষে ? এটা একটা মজার প্রশ্ন মনে হতে পারে। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে বহু লোকই তারা নিজেরাই নিজেদের সবচেয়ে বড় শত্রু। আপনি যদি নিজেকে সাহায্য করবেন বলে মনস্থ করেন, তবে আপনি এমন সব কাজ করতে শুরু করবেন, যাতে আপনার নিজেকে নিজের আপনার ভালো লাগে, অর্থাৎ এমন কাজ করবেন না যাতে আপনার নিজেকে এক অতি ভয়ঙ্কর জীব বলে মনে হয়। আপনি এমন কাজ করবেন কেন যা আপনাকে দুঃখ দেয়, তার বদলে অতি সহজে আপনাকে যা আনন্দ দেয় আপনি তা করতে পারেন ? এই প্রশ্নটা আপনাব নিজেকে করাটা বিশেষ জরুরী।

লোকেরা আবহাওয়া দূষিত হচ্ছে বলে দুশ্চিন্তা করে। কিন্তু আমরা নিজেরাই নিজেদের যা ক্ষতি করি তা আবহাওয়া দূষীকরণের চেয়ে অনেকগুণ বেশী বিপজ্জনক। আমাদের মনকে বিষাক্ত করবার জন্য টেলিভিশন বা ক্ষতিকর কমিক বইয়ের প্রয়োজন হয় না। আমরা নিজেরাই সুশৃঙ্খলভাবে আমাদের নিজেদের ক্ষতিকর জিনিষ নিজেরাই করে চলি। কাউকে বলবার প্রয়োজন হয় না নিজেকে কি ভাবে নিচু করতে হয়। লোকেরা যদি খুঁত বা দোষ ধরতে চেষ্টা করে তবে তা খুঁজে বার করতে কষ্ট তো নেই, আর সত্যিকারের দোষ যদি ধরতে না পারে তা আবিষ্কার করতে তো আর কষ্ট নেই।

অনেকের পক্ষেই সত্যিকারের কি করলে তাদের নিজেদের ভালো মনে হবে তা খুঁজে বার করা সত্যি সত্যিই এক প্রকৃত সমস্যা। যেন জীবনের আলো ঢোকবার সব জানালাগুলিতে শেকল দেওয়া আছে।

প্রশ্ন—কিন্তু অনেক লোক তো আছে যাঁরা নিজেদের ঔজ্জ্বল্য ছাড়া আর কিছু দেখতে পান না। তাঁরা ভাবেন যা আছে তা খুবই সন্তোষজনক, আর ভুল যদি কিছু হয়, তা অপরে করছে, তারা নয়।

উত্তর—অস্বীকার করার উপায় নেই। কিন্তু তারা নিজেরা সত্যি সত্যিই এটা বিশ্বাস করে না। যারা এ জিনিষটা বোঝাবার জন্য এত চেষ্টা করছে—নিজেদের আর অপরকেও যে তারা কত উঁচু, তারা কিছু কিছু কিন্তু লুকিয়ে রাখছে। তারা নিজেদের দোষ নিজেরা দেখতে চায় না, কারণ তাদের ভয় আছে তাদের মধ্যে সত্যিকারের পদার্থ কিছু নেই। তারা মনে করে যে, তাদের দুটি জিনিষই বাছবার মাত্র সুযোগ আছে। হয় তারা একদম নিখুঁত বা তাদের চেয়ে ভয়ঙ্কর কুৎসিত জীব আর জন্মগ্রহণ করে নি। বিপদটা হচ্ছে ওইভাবে নিজেকে দেখাটা পরিত্যাগ করা বিশেষ শক্ত, কারণ এর অন্তর্নিহিত অর্থ হচ্ছে আপনি নিজে সত্যিকারের কি তা আপনি দেখতে অস্বীকার করছেন এবং নিজেকে পরিবর্তন করতে হলে, আপনাকে প্রকৃত-পক্ষেই নিজের দিকে সন্ধানী দৃষ্টি মেলতে হবে এবং দেখতে হবে আপনার দোষটা কোথায়। আপনাকে নিজেকে জানতে হবে যে আপনি কিভাবে নিজেকে নিচু করছেন এবং সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে আপনি সত্যি সত্যি তা চান না। তখনই আপনি এমন সব জিনিষ করতে আরম্ভ করবেন যা করলে আপনার গর্ব হয় এবং জীবনে তৃপ্তি পান।

প্রশ্ন—একটু উদাহরণ দেবেন ?

উত্তর—আপনার নিজের কার্য সম্বন্ধে সম্যক্ অবহিত হওয়া। আপনি যদি কিছু করেন যাতে আপনি গর্বিত বোধ করতে পারেন, এ-সম্বন্ধে একটু কথাবার্তা বলুন, নিজেকে এর জন্য প্রশংসা করুন, এই অভিজ্ঞতা উপভোগ করুন, তাড়িয়ে তাড়িয়ে গ্রহণ করুন। আমরা অবশ্য এটা করতে অভ্যস্ত নই। তা নিজেদের ব্যাপারেই হোক বা অপরের ব্যাপারেই হোক। সব জিনিষগুলি যখন ভালভাবে চলছে, তখন চেষ্টা করেই নিজেদের নজরে সেটা আনতে চেষ্টা করা উচিত।

আমাদের নিজেদের আমরা স্বীকৃতি দেবো কি না সেটা আমাদের উপরই নির্ভর করছে। আমরা যদি অপরের কাছ থেকে পাবার আশা করি, তবে না পেলেই মেজাজ বিগড়ে যায়। আবার যখন তা আসে আমরা তখন তা নিতে হয়তো অস্বীকার করি। আমাদের অপরে কি বললে, সেটা বড় কথা নয়। প্রশংসা আমরা সবাই ভালবাসি, কিন্তু আপনি কখনো কি লক্ষ্য করেছেন যে, কত শীঘ্র অপরের প্রশংসার ঔজ্জ্বল্য কমে যায় ? আমরা যখন নিজেদের স্বীকৃতি দিই, তার জ্যোতি আমাদের সঙ্গেই থেকে যায়। তবুও অপরের কাছ থেকে স্তুতি শোনা ভালো, তবে এতে কিছু এসে যায় না, যদি আমরা নিজেদের অন্তরের ভেতর থেকেই এটা আগে শুনে থাকি। এটা কিন্তু অনেক বড় বড় অভিনেতাব জীবনের এক করুণ অভিজ্ঞতা, কারণ তাদের বার বার করতালির মধ্যে দিয়ে শুনতে হয় 'তারা কি বিরাট,' কিন্তু তারা যখন সাজঘরের মধ্যে ঢোকে তখন তাদের হাত-পা যেন ঠাণ্ডা হয়ে আসে। এরা নিজেদের ভিতর থেকে নিজেরা এ জিনিষ কোনদিন শোনে নি।

প্রশ্ন—আমার মনে হয় আপনি সেই সব ধরনের লোকের কথা বলছেন যাদের কোন একটি জিনিষ বার বার প্রমাণ করতে চেষ্টা করতে হয়, কারণ নিজেরাই তারা তাই সত্যি সত্যি বিশ্বাস করে না বা নানা জিনিষ বার বার কিনতে হয়, কারণ তাদের ভিতর একটা অনুভূতি আছে যে তাদের কি যেন নেই—সোজা কথায় সে মানুষ কিছুতেই সন্তুষ্ট নয়।

উত্তর—সত্যিই তাই, তারা এখনো ভুল জায়গায় খোঁজ করছে। এটা অনেকটা ডন জুয়ানের মতো অতৃপ্ত এক অনুভূতি, যা প্রত্যেক রাত্রে শয্যা পাল্টালেও তার সত্যিকারের তৃপ্তি আসতো না, বা সে কি হারাচ্ছে নিজেই সে তা জানতো না। আমরা এই জিনিষটির উল্টো দিকটি বুঝতে পারি যখন এই অত্যধিক বাড়াবাড়ির উদাহরণগুলির দিকে তাকাই। কিন্তু আমরা সকলেই নিজেরা নিজেদের যথোচিত মর্যাদা দিতে পারি না। কেউ হয়তো রোগা হবার জন্য এক সপ্তাহ ধরে মিষ্টি ছাড়বার চেষ্টা করছে বা কোনকিছুর জন্য চেষ্টা করছে কিন্তু একদিন যদি ভুল করে খেয়ে ফেলে বা ভুল করে, তার জন্য তার মনের মধ্যে যে তীব্র অনুশোচনা দেখা যায়, তার তুলনায় একদিনের নিয়মভঙ্গ এমন কিছু ক্ষতিকারক নয়। যে সপ্তাহটা সে চেষ্টা করেছিল তার কি হলো? এর জন্য তার নিজেকে নিজের বাহবা দেওয়া উচিত এবং আবার চেষ্টা করা উচিত সত্যিই সে যদি নিজের ভালোর জন্য তাই চায়। এর বিপদটি হচ্ছে এইখানে; খুব সম্ভবতঃ মিষ্টির (বা কোনকিছুর) প্রলোভন সে আর অষ্টম দিনের দিন সামলাতে পারলো না কারণ তার ভেতর ভেতর একটা গোপন বাসনা ছিল, এই যে আট দিন ধরে সে নিজের ভাবমূর্তিকে সুন্দর করে গড়ে তুলেছে

তাকে ধূলিসাৎ করাব। এই জিনিষটিই আমাদের গ্রহণ করা শক্ত হয়ে পড়ে, সত্যিকারের নিজের সম্বন্ধে ভালো বোধ করার বিষয়ে। আমরা যখন পবের দিন সকালবেলা নিজেদেব ঘেন্না করি, তখন আমাদের নিজেদেরকে প্রশ্ন করা উচিত যে আমাদের সত্যিকারেব সর্বাপেক্ষা আনন্দ, নিয়ম ভঙ্গ করেছি তার জন্য, না পরেব দিন আত্ম-অনুশোচনায় যে দগ্ধ হচ্ছি তার জন্য।

প্রশ্ন—কিন্তু আপনি যদি নিজেকে খারাপ বলে ভাবেন, তবে? এটা তো সত্যিকারেরই একটা অনুভূতি, তাই নয় কি? আপনি কিভাবে তার যা করলে নিজেকে ভালো বোধ হয় তাই করতে বলবেন, যদি সে নিজেকে মনে করে যে সে এক অতি জঘন্য ব্যক্তি?

উত্তর—আমার মনে হয় কেউ যদি বলে, "দেখ আমি এক অতি সাংঘাতিক লোক এবং আমি তাই থাকতে চাই, আমায় নিজের মতো থাকতে দাও।" তবে অবশ্য তাকে আমার কিছু বলার নেই। কিন্তু এখানে এই সম্ভাবনা বেশী যে, সে যা বলছে সত্যি সে তা চায় না। বেশীর ভাগ মানুষই নিজেদের অত্যন্ত অসুখী করে, সত্যিই দুঃখ বোধ করে। সাধারণতঃ ভেতরে ভেতরে একটা গভীর অন্তর্দ্বন্দ্ব তার মধ্যে চলে। তার একটা অংশ নিজেকে নিচু করার চেষ্টা করছে, আবার তার অপর অংশটি সত্যি সে যা তার যথাযোগ্য সমাদর পাবার জন্য চেষ্টা করছে।

এখানে নিজের সম্বন্ধে একটু সহানুভূতির সঙ্গে বিবেচনা করার বিষয় বলা হচ্ছে। তাই যখন আপনি কোনকিছু করে ফেলে খারাপ বোধ করছেন, তখন নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন, যে সত্যিকারের কি রকম অনুভব করতে আপনি চান। যদি তা না হয়, তবে যা করলে

আপনি খারাপ বোধ করেন, সঙ্গে সঙ্গে সেটা বন্ধ করে দিন। তার পরিবর্তে যা করলে নিজেকে আপনার ভালো মনে হয়, তাই করুন।

প্রশ্ন—আপনি এতো ভেতরকার গোপন তথ্য জানেন, তাই জিজ্ঞাসা করছি, মানুষরা আর কি কি করতে পারে?

উত্তর—এর মধ্যে সত্যিকারের গোপন কিছু নেই। মানুষরা স্বীকার করতেই চায় না যে তারা কত কিছু বিষয়ে জানে যা তারা নিজেরাই নিজেদের কাছে গোপন করে রাখে। এর মধ্যে রহস্য কিছুই নেই, বরং অত্যন্তই সোজা এবং সরল ব্যাপার এটা। উদাহরণস্বরূপ বলা যায় যে, একটি বিশেষ প্রয়োজন হচ্ছে আপনি যা আশা করেন তার পরিপূরণ। আপনার যদি বাড়ীর কোন কাজ বা বাড়ীতে বসে কোন কাজ বা অন্য কিছু কাজ করবার কথা থাকে এবং আপনি যদি সেটা না করেন তবে কল্পনা করুন যে আপনি কি রকম বোধ করবেন। কল্পনায় যদি মনে হয় যে তবে নিজের উপর একটা বিতৃষ্ণা আসবে, তবে আর দ্বিধা নয়, কাজটা করলে যে আনন্দজনক অনুভূতি আপনার আসছে তাকে পরিপূর্ণরূপে উপভোগ করুন। নিজেই নিজের কর্তৃত্বাধীন হবার নির্মল আনন্দ উপভোগ করুন। এ এক অতি আনন্দজনক অভিজ্ঞতা। বাড়ীর কোন কাজ বা বাড়ীতে বসে কোন কাজ হয়তো জীবনের ক্ষুদ্রতম এক অংশ। কিন্তু আপনি নিজের সম্বন্ধে সারাদিন কি বোধ করছেন তাই সত্যিকারের জীবন এবং এই যে কল্পনা করা আপনি কোন্ কাজটা করলে কেমন আপনার লাগবে, তার থেকেই আশ্চর্যজনক অনেক কিছু ঘটতে পারে। আপনি হয়তো আবিষ্কার করতে পারেন যে, বিশেষ একটা দিনে বাড়ীর কাজ না করে অন্য কিছু করলে আপনার নিজের অনেক

ভালো লাগবে। ধরুন, আপনি হয়তো একটা কবিতা লিখতে বসে গেলেন।

প্রশ্ন—এ জিনিষটি কি মানুষকে বেশী আত্মকেন্দ্রিক করে তুলবে না? আমি কল্পনায় এই চিত্রটি যেন দেখতে পাচ্ছি যে, গৃহকর্ত্রী তাব কর্তা বাত্রে বাড়ী ফিরলে স্বপ্নাচ্ছন্ন দৃষ্টিতে তাঁকে অভ্যর্থনা জানাচ্ছেন। তিনি হতবাক্ দৃষ্টিতে চারিদিকে তাকিযে দেখেন, বাচ্চারা কাঁদছে, ঘবদোব গুছোনো নেই, তারপরে প্রশ্ন করেন "খাবার কোথায়" এবং গৃহকর্ত্রী তাব দিকে একখণ্ড কাগজ দেখিয়ে বলেন, "আমি তাব বদলে একটা পদ্য লিখেছি"।

উত্তর—আমাব মনে হয় খুব কম মেয়েরাই নিজেদের সম্বন্ধে ভালো ধারণা করবে ঐ মূল্য দিয়ে যদি একটা পদ্য লিখতে হয়—আর কোন মতে একবারের বেশা তো নয়ই। লোকেবা অপরের প্রতি নিষ্ঠুর হয়ে খুব কম সময়েই নিজেদেব প্রতি শ্রদ্ধা পোষণ করতে পারে। যাদ এমনি কখনো ঘটেও, আমার সন্দেহ হয় মেয়েটি হয়তো উল্লসিত বোধ করবেন তার সঙ্গে বেদনাও বোধ করবেন। আর যদি এই পদ্য লেখাব বাসনা চলতেই থাকে, তাকে অন্য কিছু বন্দোবস্ত করতে হবে। তিনি কি পদ্য লিখেও নিজের পরিবারের যথোচিত যত্ন নিতে পারছেন? পদ্য লেখাটা তার পক্ষে কতখানি জরুরী? তবে যদি এটা তার নিজেব পক্ষে বিশেষ জরুরী হয়ে পড়ে তবে বাড়ীর কাজ করবার জন্য একজন লোক রাখতে হবে। হয়তো তার নিজের স্বামীই গৃহস্থালীতে আরো বেশা সাহায্য করতে পারেন। অবশ্য এ কথাটা ঠিক যে অনেক শিল্পীর জন্যই বিবাহ বা গৃহস্থালী ঠিক নয় এবং তাঁরা শিল্পকলাকেই বেছে নেন। এটাই ঠিক। আমার মনে হয়

একজন অন্যতম ক্যাটারিন এ্যানি পোর্টারের স্বামী তাদের বিবাহটা কেন ভেঙ্গে গেল সেই বিষয়ে বলতে গিয়ে বলেছিলেন, "কিন্তু তোমার তো তখন ইতিমধ্যেই বিবাহ হয়ে গেছে।" কাকে বেশী প্রাধান্য দেবো সেটা আমাদের নিজেদেরই ঠিক করে নিতে হবে।

আপনি হয়তো জানেন স্ত্রী-স্বাধীনতার প্রবক্তারা যুক্তি দেখান যে বাচ্চাদের দুপুর বেলা দেখবার জন্য আরো অনেক রক্ষণাবেক্ষণ গৃহ তৈরী করা উচিত, যাতে তাদের মায়েদের বাধ্য হয়ে বাচ্চাদের জন্য গৃহে থাকতে না হয় এবং নিজেদের সব সম্ভাবনা বিনষ্ট করতে হয়। আমি দিবাকালের বাচ্চাদের রক্ষণাবেক্ষণ গৃহ বা মেয়েদের চাকরী করার বিরোধী নই। কিন্তু মা হওয়া বা না হওয়া সম্বন্ধে নিজেদেরই ঠিক করতে হবে। মেয়েরা যদি মা হতে চায়, অতি অবশ্যই তা হওয়া উচিত। তারা যদি বাচ্চাদের মানুষ করতে না চায়, তাদের মা হওয়াই উচিত নয়। কিন্তু একবার মা হলে তাদের অনেক দায়িত্ব এসে যায়! তারা যদি স্বামী, সংসার চায়, আবার চাকরীও চায়, সেটা তাদের বিবেচনা করতে হবে। তারা একটা অত্যন্ত কঠোর পরীক্ষার মোকাবিলা করতে চাইছে, এর মুখোমুখী তাদের নিজেদেরই দাঁড়াতে হবে। তাদের দিবাকালের রক্ষণাবেক্ষণ-গৃহ নিয়ে আন্দোলন চলতে পারে, কিন্তু তাদের যূপকাষ্ঠে নিজেদের বলি বলে ভাববার কোন অর্থ নেই।

প্রশ্ন—কিন্তু কথা হচ্ছে আপনার যা যা করবার ইচ্ছা সবই তো করা সম্ভব নয়—আমাদের মধ্যে খুব অল্প লোকই তা পারেন—এবং তার ফলেই আপনাকে বেছে নিতে হবে! যখন নিজের ভালো করবার জন্য কার্য শুধু আত্মতৃপ্তিমূলক মনোভাবকে প্রশ্রয় দেওয়া হয় নাকি?

উত্তর—যা করলে নিজেকে ভাল মনে হয় তা কিন্তু আত্ম

অহমিকাকে প্রশ্রয় দেওয়ার ঠিক উল্টো। এর অর্থ আপনার কোন এক বিচ্ছিন্ন অংশের তৃপ্তিসাধন নয়, এর অর্থ হচ্ছে আপনাব সামগ্রিক তৃপ্তিবিধান, এর মধ্যে ভাবাবেগ, আপনার অপবের সঙ্গে গ্রন্থি এবং দায়িত্ব যা আছে, সবই এর আওতায় আসে। আত্মতুষ্টি-মূলক কাজের অথ হচ্ছে আপনাব এক ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র অংশেব তৃপ্তিসাধন এবং তাও সাময়িকভাবে।

এর অর্থ অবশ্য আপনি নিশ্চয় কিছুটা আত্মকেন্দ্রিক হবেন যাতে আপনি আপনাব ভালমন্দ সম্বন্ধে সচেতন এবং নিজের প্রতি যত্নবান হবেন। আপনি নিজেই যদি জিনিসটা না শেখেন তাহলে আপনি অপরের যত্ন কিভাবে নেবেন। বাইবেলে আছেঃ "আপনার প্রতিবেশীকে আপনি ভালবাসুন আপনার ঠিক নিজের মত", সেখানে বলছে না 'নিজের চেয়ে বেশী' বা 'নিজের বদলে।' আমরা যদি নিজেদেরই না ভালবাসতে পারি, অপরের প্রতি ভালবাসার উৎসের সন্ধান আমরা পাব কোথা থেকে? যে লোকেরা নিজেদের ভালবাসতে পারে না তারা অপরকে শ্রদ্ধা করতে পারে, কারণ শ্রদ্ধা করলে অপরকে উঁচু করা হচ্ছে এবং নিজেকে নিচু করা হচ্ছে। তারা অপরকে কামনা করতে পারে, কারণ কামনার উৎস হচ্ছে নিজের অসম্পূর্ণতা, যা অপরে পূর্ণ করবে বলে আমরা দাবী করি। কিন্তু তারা অপরকে ভালবাসতে পারে না, কারণ ভালবাসা হচ্ছে জীবনের স্বীকৃতি এবং আমাদের প্রত্যেকের জীবনকে উর্ধ্বমুখী করবার প্রধান সোপান। আপনার যদি এটা না থাকে তো, আপনি তো এটা দিতে পারেন না। অনেকটা নিমাই-এর হরিনাম বিলোবার মতো, 'এ নাম বিনামূল্যে দিব জগৎ-মাতাব, এ নাম কে কে নিবি তোরা আয়।'

প্রশ্ন—বদান্যতা গৃহেই সুরু হয় বলছেন।

উত্তর—হ্যাঁ। আপনি যাকে ভালবাসা বলেন এবং যাকে ভালবাসা বলে মনে হয়, এই দু'টি জিনিষ পিতাপুত্রের সম্পর্কের মধ্যে দেখতে পাবেন। পিতামাতারা বলেন যে, তারা ছেলেমেয়েদের প্রতি ভালবাসাবশতঃই সব করছেন, কিন্তু যখন তারা করেন না তখন তা বোঝা খুব সহজ। যদি কোন পিতামাতা তাঁর সন্তানের জন্য আত্মত্যাগ করেন তখনই বোঝা যায় এর মধ্যে কিছু ভুল আছে, কারণ শিশু অন্যভাবে এটা নেয়। শিশু নিজেকে দোষী সাব্যস্ত করে, কৃতজ্ঞতা কখনই নয়, যখন সে তা পায় অপরের ত্যাগ থেকে, ভালবাসা থেকে নয়। কেউই অপরের আত্মত্যাগের ফল নিজে ভোগ করতে চায় না। নিজের আত্মাকে কষ্ট দেওয়া এক অদ্ভুত ধরনের আত্মতৃপ্তি-মূলক আচরণ। আপনার যে অংশটি নিজেকে অপদার্থ মনে করে, তাকে এখানে প্রশ্রয় দেওয়া হচ্ছে। এর থেকে লাভবান কেউই হন না। এর অর্থ এই নয় যে আপনি কোন সময় কোনকিছু ত্যাগ করতে পারবেন না। কিন্তু এই সিদ্ধান্তটা আপনাকে নিতে এবং করতে হবে নিজের প্রতি বিবেচনাশীল হয়ে, নিজের প্রতি ঘৃণায় নয়।

প্রশ্ন—তাহলে ব্যাপারটা দাঁড়াচ্ছে, আপনি কি করছেন সেটা বড় কথা নয় আপনি কেন এটা করছেন সেটাই বড় কথা এবং আপনি ঘুরে ফিরে সেই ব্যাপারেই ঘুরে আসছেন। আপনি যেন স্বাধীনতার ব্যাপারে কিছু বলছিলেন ?

উত্তর—লোকেরা বাছ-বিচার সব সময়ই করছে, কিন্তু তারা সেটা স্বীকার করতে চায় না। আপনি যা করবেন ঠিক করেছেন যখন আপনি তার দায়িত্বও নিজে নেন, তখনই আপনি স্বাধীন বা

মুক্ত। বিশেষ করে আপনার স্বার্থের পক্ষে যদি তা সত্যি অনুকূল হয়। এটা যতটা শক্ত শোনাচ্ছে কার্যতঃ কিন্তু ততটা শক্ত কিছু নয়।

প্রশ্ন—শক্ত নয় বলছেন। যখনই আমার সব পুরনো ঘটনা মনে পড়ে, যেমন হয়তো মা যে রসগোল্লাটা দিয়েছেন, তার চেয়ে বেশী খেতাম লুকিয়ে বা মা'র প্রতি দুর্ব্যবহার করতাম, তা ভাবলেই তো আমার দম বন্ধ হয়ে আসে আর অনুশোচনায় মন ভরে যায়। আমার মনে পড়ে কত হাজার বার আমি জ্ঞানী হতে চেয়েছি, চিন্তাশীল হতে চেয়েছি, বিচক্ষণ ব্যবহার করতে চেয়েছি, দয়ালু বা অনেক ভালো ভালো জিনিষ হতে চেয়েছি কিন্তু তার পরিবর্তে আহম্মকের মত কত কাজ করেছি।

উত্তর—কিন্তু সবাই তো তাই করে। আপনি সে সময়গুলির কথা ভাবেন না কেন কতবার যখন আপনি বিচক্ষণ এবং দয়ালু ব্যবহার করেছেন? আপনি শুধু পরাজয়ের কথা খালি মনে করেন আর তাই নিয়ে তোলপাড় করেন। আপনার বিজয়ের কথাগুলি ভাবুন। বেশীর ভাগ লোকেরা এই নেতিমূলক সম্মোহনের দ্বারা যেন আচ্ছন্ন থাকে। নিজেদের উপর মার্কা মেরে রাখি। মনেমনে বলি ঃ (ক) আমি একজন অসভ্য পাজি লোক, (২) সে সব সময় যা-তা কাজ করছে এবং (গ) এর চেয়ে ভাল কিছু করা আর সম্ভব নয়।

আমরা যা করতে চাইছি তার অবাস্তবতা আগে থেকে বিচার না করে, তার পরিবর্তে আমাদের উচিত কি করে এটা করা যায় তার চিন্তা করা, এবং তার জন্য অক্লান্ত পরিশ্রম করা। আমাদের নিজেদের পিঠ চাপড়ানী নিজেদেরই দেওয়া উচিত। আপনি যদি ভাবেন এটা পারবো না, তা হলে কোনদিনই আপনি তা পারবেন না। কিন্তু

আপনি যদি সেই প্রকৃতির লোক হন যারা বলেন আপনার দ্বারা পাহাড়ে ওঠা সম্ভব নয় বা বক্তৃতা দেওয়া সম্ভব নয়, আপনি শুধু বলছেন আপনি এখনো পর্যন্ত সেগুলি করেননি। সব সময় আবার তাও সত্যি নয়, লোকেরা যখন নিজেরা ভাবে বা বলে যে তিনি তা পারবেন না, তারা বেশ অবলীলাক্রমে ভুলে যান কখনো সত্যি-সত্যি তিনি তা পেরেছিলেন। তাঁরা যদি না ও করে থাকেন, তাঁরা তাদের অতীত ব্যবহারের কথা বলেছেন। তাঁরা ভবিষ্যতে কি করবেন তাঁরা কি জানেন? আমরা যদি বারবার এখন পর্যন্ত যা করছি শুধু তাই করে যাই, লোকেরা কখনই পাল্টাবে না, এদিকে তাদের সব সময় পরিবর্তন হচ্ছে। একেই বলে নিজের উন্নতি, যে কাজ আপনি কখনোও করেননি তা সফলতার সঙ্গে করা, যা আপনি স্বপ্নেও ভাবেননি আপনি পারবেন।

প্রশ্ন—আমি সত্যি সত্যি পাহাড়ের উপর কখনো আরোহণ করিনি এবং আমি নিশ্চিত যে আমি কখনো উঠবো না।

উত্তর—আমার মনে হয়না আপনি কখনো উঠতে চেয়েছিলেন। অবশ্য শক্ত কাজগুলি করা যথেষ্ট কষ্টকর এবং সত্যিকারের প্রাণের আবেগ না এলে আপনি কখনো তা করতে চাইবেন না। কিন্তু আপনি যদি আপনার প্রচেষ্টার উপর আগে থেকে সীমারেখা না টেনে রাখেন অনেক বড় জিনিষ সংগঠিত হতে পারে।

আমার মনে আছে, আর একজন মনোবিদ্ একটি মহিলাকে আমার কাছে পাঠিয়েছিলেন, তার সম্বন্ধে আমি কিছুই জানতাম না এবং ঐ মনোবিদ্‌ও কিছু বলেননি! আমি ভদ্র মহিলার বছর খানেক চিকিৎসা করার পর একদিন সেই মনোবিদ্ আমায় ফোন করে বললেন,

"আমার সঙ্গে সে দিন খ-এর দেখা হলো এবং তাকে বেশ দীপ্তিময়ী দেখাচ্ছিল। তাছাড়া তাকে বেশ সজীব, প্রাণোচ্ছল আর সুখী মনে হলো—কি করে এটা সম্ভব করলে।" আমি তাকে অবাক হয়ে জিজ্ঞাসা করলাম,—"এতে অবাক হবার কি আছে," তিনি জবাব দিলেন, "তুমি জানতে না ওর সিজোফ্রেনিয়া (খণ্ডিত ব্যক্তিত্ব, এ রোগ ভাল হওয়া শক্ত) আছে। আমি জানতাম না তাই জন্য আমি তাকে আগে থেকে মার্কা মেরে চিকিৎসা করিনি। আর তাতেই তিনি আরোগ্য হয়ে গেলেন। সমকামীদের ব্যাপারেও ঐ একই জিনিষ ঘটে থাকে। আগে মনঃসমীক্ষকরা মনে করতেন যে সমকামীদের প্রেমের পাত্র পাল্টানো খুবই শক্ত কাজ বা একেবারে অসম্ভব। এবং তাই জন্য তারা সফলও হতেন না। কিন্তু কোন কোন মনোবিদ্ এটা মেনে না নিয়ে তাদের চিকিৎসা চালিয়ে যেতে লাগলেন এবং আমরা দেখেছি অনেক সমকামী যারা সত্যিকারের নিজেদের বদলাতে চান, তাদের পরিবর্ত্তনের সম্ভাবনা প্রচুর রয়েছে। এখন আমরা অনেক রকম সাফল্যের গল্প এই সম্বন্ধে শুনতে পাচ্ছি। সমকামীতার ধারা হয়তো পাল্টায় নি, কিন্তু এই সম্বন্ধে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি অনেক পালটেছে।

আত্ম উন্নয়নমূলক ভবিষ্যৎ বাণীর এই হচ্ছে অর্থ। স্কুলের ছেলেরা যাদের নিচু মানসিকতা বা দক্ষতা সম্বন্ধে আগে থেকে একটা শ্রেণী বিভাগ করে নেওয়া হয়, তাদের মানসিকতা বা কর্মদক্ষতাও নিচু শ্রেণীর হয়ে থাকে, শিক্ষকরা তাদের কাছে যা আশা করেন, সেইটুকুই তাদের কাছ থেকে পান। শিশুরাও এটা বুঝতে পারে, তাছাড়াও যে ধরনের ছাপই তা অজ্ঞাত বা জ্ঞাত হোক না কেন তাদের ওপর

দেওয়া হোক না কেন তারা নিজেরা কোন্ শ্রেণীর তারা তা বুঝতে পারে। সুতরাং তাদের নিজেদের সম্বন্ধে নিজেদের উচ্চাকাঙ্ক্ষা খুব একটা উঁচু কিছু হয় না। যারা ফল খারাপ করেছে, একটু ধীরে ধীরে বাড়ছে বা এমন কোন সমস্যা আছে যা তাদের বিদ্যার্জ্জনের পক্ষে বাধাস্বরূপ হয়ে দাঁড়াচ্ছে, কিন্তু তারা হয়তো খুব ভালো হতে পারতো যদি তাদের ঠিক মতো উৎসাহিত করা যেতো। মানহাটনের ফেডারেল হাউস অফ ডিটেনসন-এর ওয়র্ডেন বলেছিলেন, "আপনি যদি কোন ব্যক্তিকে সে যা ঠিক সেই রকম ব্যবহার করেন, তবে তিনি ওই একই রকম রয়ে যাবেন। কিন্তু আপনি যদি ব্যবহার করেন যা তার হওয়া উচিত বা হতে পারেন, হয়তো তখন তিনি তাই হবেন।"

আমরা যা ভাবি তার চেয়ে আমরা অনেক বেশী কিছু করতে পারি, কিন্তু প্রথমে আমাদের নিজেদের তা বিশ্বাস করতে হবে। আমাদের উচিত হচ্ছে এ সম্বন্ধে অস্তিত্বব্যঞ্জক বা স্পষ্ট পরিবর্তনের জন্য আত্ম-সম্মোহন।

প্রশ্ন—এ অনেকটা সক্রিয় দৃষ্টিভঙ্গীর পুনরাবৃত্তির কথা মনে হচ্ছে বা অনেকটা ফরাসী দার্শনিক কুয়ে'র কথা যেন, "দিন দিন প্রতিদিন আমি ভালো আরো ভালো হচ্ছি," এই ধরনের আকাশ ছোঁওয়া পিঠ চাপড়ানী এই দেশে খুবই জনপ্রিয়। কিন্তু আমার নিজের মনে হয় এটা হয়তো ভালোর চেয়ে মন্দই বেশী করছে। কষ্টকর সমস্যাকে উড়িয়ে দিয়ে তাদের জয় করা যায় না। এতে সমস্যার সমাধান হয় না এ শুধু লোকেদের তাদের সঙ্গে মুখোমুখি হতে দেয় না। মানুষের মুখে হয়তো হাসি ফুটে আছে, কিন্তু সেই পুরনো সমস্যার বোঝাই যে বহন করে চলেছে।

উত্তর—এটা সত্যি দুঃখজনক। সক্রিয়ভাবে চিন্তার মধ্যে কিছু সত্য আছে এটা অস্বীকার করা যায় না, কিন্তু এটা একটু বাড়াবাড়ি করেও ফেলে। বা হয়তো এটা বেশীদূর কাউকে টেনে নিয়ে যেতে পারে না। আপনি যখন ইচ্ছাশক্তির উপর নির্ভর করছেন, 'আপনার মনস্থির করবার জন্য,' তখন পরিবর্তনের জন্য যা যা অস্ত্র আপনার আছে, তার একটি মাত্র অস্ত্র আপনি ব্যবহার করছেন। দৃঢ়-চিত্ততার প্রয়োজনীয়তা অবশ্যই আছে, কিন্তু নিজের ওপর মাত্রাতিরিক্ত জোর ফলিয়ে অমনিভাবে আপনার ভেতরকার ভালোকে টেনে আনা যায় না। আপনি যদি সবটাই মনের জোর দিয়ে করতে যান, তখন আপনি নিজেকে যথেষ্ট সম্মান দিচ্ছেন না। আপনি ধরে নিচ্ছেন যে পরিবর্তন যা আসবে তা আরোপিত হবে ওপর থেকে, আর আপনার নিজের ভালো করার উদ্দীপনা আপনার মধ্যে নেই। কিন্তু এইটাই ঘটে। সত্যিকারের যে বেড়ে ওঠা বা উন্নতি একমাত্র আপনার ভেতর থেকেই তা আসতে পারে। আপনাকে নিজের সঙ্গে নিজে কাজ করতে শিখতে হবে। আপনার নিজের ভালোর জন্য নিজের ইচ্ছাশক্তিকে প্রয়োগ করতে হবে। কিন্তু আপনার আত্মাকে এ-কাজে খুসি হয়ে এগিয়ে আসতে হবে। অবশ্য তার মানে এই নয় যে আপনি অল্প অল্প করে নিজের মনে প্রতীতি জন্মাতে সাহায্য করতে পারেন না।

এরপর আপনার ইচ্ছাশক্তিকে নিয়োজিত করতে হবে আপনি সত্যি যা চান তা পূরণ করবার কাজে সহায়তা করবার জন্য। আমাদের মধ্যে অনেকেই অসম্ভব বা না ভেবে-চিন্তেই নিজের লক্ষ্য বস্তু ঠিক করেন। যদি কেউ এমন হন যে তিনি সব কিছুই পারেন যদি শুধু

তিনি একটু "মনে করেন" তবে বলতেই হবে, তার নিজের সঙ্গে তার যোগাযোগ খুবই অল্প। এ একটা গোঁয়াড়ে-র মতো মনোভাব, কারণ নিজের সীমাবদ্ধতা তিনি স্বীকার করেন না। আমাদের নিজেদের মধ্যে যা পরস্পর বিরোধী ভাব রয়েছে তা অসীম, কিন্তু তার পরিমাপ আমাদের সত্যিকারের যোগ্যতা আগ্রহ এবং প্রচেষ্টার ওপর নির্ভরশীল। আমার যদি চিত্রশিল্পী হবার কোনরকম প্রবণতাই না থাকে এবং আমি 'মনস্থির করে ফেলি' আমি চিত্রশিল্পী হবো, তবে এটা একটা অবাস্তব চিন্তা। আপনার সত্যিকারের সে আত্মা এমন কিছু করতে চাইবে না যা তার কাছে একেবারে দুর্জ্ঞেয়। এ চায় এর সত্যিকারের যে দিকে যোগ্যতা রয়েছে তার যথার্থ প্রতিফলন। সত্যি কথাটা হচ্ছে যোগ্যতা যদি বিশেষ কোনদিকে আপনার না থাকে তবে সে বিষয়ে এগোবার আপনার বাসনাও থাকবে না। অবশ্য অনেক সময় লোকেরা অনেক রকম উদ্ভট কল্পনা করতে পারে যে তারা হয়তো সেটা চায়। কিন্তু ওই অবধিই—সেটা একটা ধারণা মাত্র, সত্যিকারের উদ্দীপনা সেখানে অনুপস্থিত।

যখন আমরা আমাদের ইচ্ছাশক্তির প্রয়োগ করি কোন নির্দিষ্ট একটি বিশেষ লক্ষ্যে পৌঁছতে, যার উদ্দীপনা আমাদের সত্যিকারের অন্তরের মধ্যে থেকে আসে না, যা কেবল মাত্র অপরকে সন্তুষ্ট করবার জন্য হয় বা আমাদের এক উদ্ভট কল্পনাকে রূপদানের জন্য হয়, আমরা এক ধরনের দৈত্যের সৃষ্টি করি, এক ধরনের যান্ত্রিক জীব যার মধ্যে সত্যিকারের সত্তা অন্তরীণ হয়ে থাকে। আমরা এমন অনেক লোক দেখেছি যারা শুধুমাত্র ইচ্ছা শক্তির বলে এক হয়ে আছে, এতে প্রভূত শক্তি ব্যয় হয়ে ফল কিন্তু যৎসামান্যই লাভ হয়। এমন লোকদের

সঙ্গ আমাদের ভালো লাগে না বা তারা নিজেরাও নিজেদের পছন্দ করে না।

প্রশ্ন—হ্যাঁ, আগে যারা মাতাল ছিল ওই ধরনের একটা আভাস তাদের মধ্যে পাওয়া যায়। তাদের মধ্যে এক প্রচণ্ড মানসিক দ্বন্দ্বের আভাস পাওযা যায়। এতে প্রভূত শক্তি তাদের ব্যয় হয়। কিন্তু আপনি বলতে পারেন না যে এই প্রচেষ্টার কোন মূল্য নেই বা মুক্তি লাভের সত্যিকারের ইচ্ছা তাদের মধ্যে নেই।

উত্তর—সত্যিকথা, একেবারে খাঁটি কথা। তাদের ভুল হচ্ছে যে, এই যে সংগ্রাম তাদের মধ্যে চলেছে, তার থেকে তারা সত্যিকারের যা চান সেই দিকে তাদের শক্তিকে নিয়োজিত করতে চান না। তাঁরা একটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ করে এগিয়েছেন। কিন্তু সেখান থেকে তাদের আরও এগোনো প্রযোজন।

আমি যা বলতে চাইছি, তার অর্থ হচ্ছে আমাদের মধ্যে সঞ্চিত যতসব শক্তি রয়েছে তা আমরা যা হতে চাইছি তাতে নিয়োজিত করতে হবে—আমাদের ভাবাবেগ, আমাদের অন্তর্দৃষ্টি, আমাদের বুদ্ধি ও বোধি এবং আমাদের ইচ্ছাশক্তি, আমাদের সমগ্র সত্তাকে দিতে হবে। আমরা যদি তাই করতে পারি তবে প্রতিদানে পাবো অমূল্য সম্পদ, শুধু মূল্য দিয়ে যা নিরূপণ করা চলে না।

প্রশ্ন—তবে আমরা তা করিনা কেন? আমাদের মধ্যে খুব অল্প লোকই তো ঠিক ওই ভাবে বাঁচে?

উত্তর—কারণ দুঃখ ভোগ করবার মধ্যে এক গোপন আনন্দ আছে। সবচেয়ে সোজা কথা, আমরা এর সঙ্গে পরিচিত। আমরা এতেই সোয়াস্তি পাই। এর মধ্যে আমাদের একটা নিরপত্তাবোধের

ভাব রয়েছে যাতে আমরা 'নিজেরে করিতে গৌরব দান, নিজেরে কেবলি করি অপমান', 'আপনারে শুধু ঘিরিয়া ঘিরিয়া ঘুরে মরি পলে পলে।' একটা খারাপ কাজের পর আর একটা খারাপ কাজ করে যাই। আমরা জানি প্রতিদানে কি পাবো। ওতে করে আমাদের নিজের জগতকে আমরা নিজেরা ধারণা করতে পারি, বুঝতে পারি—যাকে বলে খানিকটা নিজেদের পরিচালনা করতে পারি। লোকদের সবচেয়ে বড়ো প্রয়োজন হচ্ছে তারা যে জগতে বাস করছে তারা যেন তা বুঝতে পারে। ধর্মের প্রতি আমাদের অত্যধিক আকর্ষণের এই হচ্ছে মূল কথা। এই কারণেই লোকেরা এখন এত অস্থির হয়ে আছে, আমাদের চারপাশে যে হানাহানি বা সংগ্রাম চলেছে তাই শুধু নয়, এই বোধও জাগ্রত যে এর কোন অর্থ হয় না। কোন কিছুই যেন ঠিক জায়গায় আর থাকছে না, পুরনো উদাহরণও এর সম্বন্ধে খাটে না।

প্রশ্ন—লোকেরা জানে না কি মূল্যবোধকে তারা জড়াবে। সব জিনিষই যেন ক্রমে ক্রমে আরো অনিশ্চিত হয়ে পড়ছে।

উত্তর—সামাজিক অবক্ষয় সত্যই ভয়াবহ কিন্তু ব্যক্তিগত অবক্ষয় আরো শোচনীয়। সৃষ্টির আদি যুগ থেকে এই অতি বিশৃঙ্খল অবস্থাকে সামলাবার প্রচেষ্টা চলে আসছে। আমরা প্রত্যেকেই প্রায় বিজ্ঞানীর মতো যাত্রা শুরু করি। ক্রমশঃ আমরা আমাদের নিজের দৃষ্টিভঙ্গী দিয়ে নিজের জগৎ তৈরী করি, এবং আমাদের গতিপথে নিজেদের শতশত উত্তেজনা এবং আবেগ যা আসে তাদের নিজের মতে বিচার করে, কিছু কিছুকে ভালো, আকর্ষণীয় এবং নিরাপদ মনে করি এবং অপরগুলিকে খারাপ এবং বিপদজনক বলে মনে করি। আমরা

নিজেরাই ঠিক করে নিই এই কাজটি করলে আমি যা চাই তাই পাবে, এবং অপরগুলি আমাদের বিপদে ফেলবে।

প্রশ্ন—এটা কি করে জন্ম লাভ করে?

উত্তর—আমাদের প্রত্যেকেই একটি আনুমানিক বা কল্পিতার্থ নিজেদের মধ্যে ঠিক করে নিই যে, 'জীবনের অর্থ হচ্ছে এই।' আমরা যখন খুব ছোট্ট থাকি তখনই এটা করি এবং এই উদ্ভাবনা শক্তির সত্যিই প্রশংসা করতে হয় এবং আমাদের বেঁচে থাকতে সাহায্য করে। কিন্তু বিপদ হচ্ছে আমাদের নিজেদের সৃষ্ট এই কল্পলোকের কোন পরিবর্তন করি না। আমরা যত বড় হই এবং প্রচুর অভিজ্ঞতাও সঞ্চয় করি, আমরা আমাদের নবলব্ধ অভিজ্ঞতা-গুলিকে পুরনো কল্পলোকের কষ্টি পাথরেই বিচার করি।

প্রশ্ন—আমি জোর করে বলতে পারি যে, লোকেরা অস্বীকার করবে যে তারা তাই করে—হয়তো কোন মনের ওপর পূর্ব অঙ্কিত ছাপ, ব্যক্তিগত বিচার না করে পূর্ববর্তী কোন ধারণা এবং কোন বস্তুর সঙ্গে কোন কিছুকে জড়িয়ে ফেলা, যে অভিজ্ঞতা বাল্যকালে তার হয়ে ছিল। কিন্তু বিচারের কষ্টি পাথরে যাচাই করলে সত্যি তা টেকে না।

উত্তর—বেশীর ভাগ লোকেই জানে না তাদের এই জিনিষ আছে। কারণ তারা ভাষা দিয়ে এটাকে প্রকাশ করে না। এগুলি সাধারণতঃ অবাস্তব ভাবাবেগ। অকথিত উদ্বিগ্নতা, যে জিনিষগুলি নিয়ে আমরা ছোট বেলায় কথা বলতে সাহস করতাম না, ছেলেবেলায় নিজেরাও কখনো স্বীকার করিনি। এ হচ্ছে জীবনের সবচেয়ে শক্তিশালী এবং সমস্যাসঙ্কুল অনুভূতির সঙ্গে মুখোমুখি হওয়া। যা

হচ্ছে যৌনতা এবং আক্রমণাত্মক মনোবৃত্তি, যা বেশীরভাগ পরিবারের লোকেরাই খোলাখুলিভাবে আলোচনা করতে কুণ্ঠিত হন। সুতরাং আমাদের মধ্যে জটিল নানা প্রকার মনোবৃত্তি গড়ে ওঠে সত্যিকারের বাস্তবতা সম্বন্ধে, যা আমরা কদাচিৎ আলোচনা করি বা বিচার করে দেখতে চাই। কেউ কেউ বলেন, ভগবান জগৎ সৃষ্টি করেছিলেন অন্যমনস্কভাবে। আমরাও অনেকটা তাই করি।

আমরা জগৎ সম্বন্ধে অর্দ্ধ জাগ্রতভাবে একটা ধারণা গঠন করে নিয়ে থাকি, তারপর রঙ্গীন কাঁচের মতো, আমাদের জীবনকে সেই রঙ্গীন ধারণায় প্রভাবিত হতে দিই।

প্রশ্ন—আপনি কি তবে বলতে চাইছেন যে আমাদের জীবন সম্বন্ধে অতি জরুরী ধারণাগুলি সম্বন্ধে আমরা অবহিত অবধি নই, এবং আমরা ওই ভাবেই বাল্যকাল থেকেই সেইগুলিকে বয়ে চলেছি?

উত্তর—হ্যাঁ, কিন্তু এদের ফলশ্রুতি অত্যন্ত প্রচণ্ড। অনেক সময় আমরা যখন ভাবি যে আমাদের প্রতিক্রিয়াগুলি সত্যি সত্যিই কোন লোকের সংঘাতে বা ঘটনায় ঘটছে, সত্যি সত্যি কিন্তু সেগুলি আমরা জীবন ব্যাপী যে উপন্যাস মনের কন্দরে লিখে যাচ্ছি, এভাবে সেই উপন্যাসের কুশীলব অংশগুলি বণ্টন করে যাচ্ছি। উদাহরণস্বরূপ বলা চলে যে হয়তো বাল্যকালে কেউ ভেবেছিলেন যে কোন এক সময় তার জীবনের অতি প্রয়োজনীয় ব্যক্তি তাঁকে অসহায় অবস্থায় ফেলে চলে গিয়েছিলেন। এইটি যদি তার জীবনকে সবচেয়ে বেশী প্রভাবিত করে থাকে জীবন সম্বন্ধে তার দৃষ্টিভঙ্গীকে, তবে তিনি নানা রকম উপায়ে এই অবস্থার সৃষ্টি বারংবার করে যেতে পারেন। এর মধ্যে একটা উপায় হচ্ছে ঠিক সেই ধরনের ব্যক্তিকে

খুঁজে বার করা যিনি সাবালক হলে তাকে অসহায় অবস্থায় ফেলে যাবেন এবং এই সম্বন্ধে আমরা সত্যিই প্রত্যেকেই অত্যন্ত চালাক। আর একটা উপায় হচ্ছে এমন ব্যবহার করা যাতে লোকেরা তাকে ছেড়ে চলে যান, বা তিনি নিজের একটা মন গড়া একটা ধারণা করে নিতে পারেন, যে লোকেরা তার অসহায়তার সুযোগ নিচ্ছে। সত্যি সত্যিই যখন তার সঙ্গে দুর্ব্যবহার কেউ করছে না। যে কোন উপায়ই তিনি খুঁজে বার করুন না কেন, সবাই তার পূর্ব প্রভাবিত ধারণাকে শক্তিশালী করবে যে ঠিক কি ধরনের ব্যবহার তিনি লোকদের কাছে পেতে পারেন এবং এই ব্যবহার পাওয়াটাকে তিনি অজান্তে অত্যন্ত খুসির সঙ্গে গ্রহণ করেন।

প্রশ্ন—পথে আসুন। আপনার কথা শুনে মনে হচ্ছে জীবনে অন্ততঃ ওই রকম ভাবে কোন মজা পাওয়া যেতে পাবে না।

উত্তর—আপনি শুনে আশ্চর্য হবেন। নিজেকে ঠিক প্রমাণিত করা হচ্ছে জগতের সবচেয়ে খুসি হবার ব্যাপার। বা এর বদলে বলা যায় যে, ভুল করেছি প্রমাণিত হওয়া, জীবনের সবচেয়ে কষ্টজনক অভিজ্ঞতা। আপনি যে ভুল করেছেন সেই অনুভূতিটি আপনার অহম্-এর প্রতি এক অতি নিষ্ঠুর আঘাত এই কারণেই মানুষেরা নিজেদের পরিবর্তন চায় না। এর অর্থই হচ্ছে স্বীকার করে নেওয়া যে তারা ভুল করে যাচ্ছিল।

আমার একটি রোগী আমায় রেগে চেঁচিয়ে একবার বলে উঠেছিল, "কিন্তু এর মানেটা যে দাঁড়ায় আমি আমার জীবনের প্রথম চল্লিশ বছর নষ্ট করেছি।" অনেকেই নিজের ভুল স্বীকার করে নিজের ক্ষতি করা থেকে নিবৃত্ত হওয়ার চেয়ে একই ভুল আরো ৪০ বছর ধরে করে

যেতে চান। সাধারণভাবে লোকেরা দুর্দমনীয় মনোবৃত্তিসম্পন্ন হন। তাঁরা ভেতর ভেতর বিশ্বাস করেন যে যদি তারা তাদের সেই পূর্ববর্তী ভুল ধারণা নিয়ে চলেনও, সময়ে সব ঠিক হয়ে যাবে। যা বাস্তব তা তাদের কাছে সত্য প্রমাণিত হবে না। বরঞ্চ যা তাদের মিথ্যাধারণা তাই সত্য প্রমাণিত হবে বলে তারা মনে করেন। তারা যেন এখনো ভাবছে তাদের মতে তাদের মাতাপিতারা শেষ পর্যন্ত মত দেবেন। তারা এখনো তাদের সেই পুরনো রাগ ভুলতে পারে নি, তারা পাঁচ বছর বয়সে যা পায়নি, তাই বহন করে চলেছে।

লোকেরা সেই রাগের যথার্থতা সম্বন্ধে যথেষ্ট আস্থাবান। তারা অনেক ঘটনাবলী বলে, কি রকম অন্যায় ব্যবহার তাদের প্রতি করা হয়েছিল সবিস্তারে তা বলতে পারে। তাঁরা কিন্তু অনেক সময়েই ঠিক কথা বলছে। তারা শিশুকালে সত্যি প্রবঞ্চিত হয়েছিলেন। কিন্তু তারা যে জিনিষটা দেখতে পান না তা হচ্ছে, তারা এখন সাবালক হয়ে নিজেরা নিজেদের প্রবঞ্চনা করে চলেছেন। যতদিন তারা যারা হয়তো কখনও তাদের প্রবঞ্চনা করেছিলেন, তাদের প্রাণ শক্তিকে সেই পুরনো রাগের পেছনে খরচ করবেন, ততদিন তারা তাদের প্রচেষ্টাকে তাদের এখন যা দরকার সেই প্রয়োজনে নিয়োজিত করতে পারে না। তাদের রাগ তাদের বাবা মায়ের কোন ক্ষতি করতে পারছে না। কিন্তু নিজেদের পঙ্গু করে ফেলছে।

প্রশ্ন—চুলোয় যাক। কিন্তু এটা অন্যায়। আপনি বলতে চাইছেন যে অন্যায় তারা করেছেন, তাদের আমরা এমনি এমনি ছেড়ে দেবো? স্লেটকে মুছে একেবারে পরিষ্কার করে ফেলব। সত্যি কথা বলতে কি তাদের জন্যই তো আজ আমাদের এই দুর্গতি?

উত্তর—সত্যিই ঠিক নয়। জীবনটাই কি সব সময় ঠিক? তারা অবলীলাক্রমে এর থেকে নিস্তার পেয়ে গেছেন। এখনতো আপনি তাই নিয়ে কিছু করতে পারেন না। তার প্রতিশোধ তাদের ওপর আর তোলবার উপায় নেই। হ্যামলেট, অবশ্য এর প্রতিশোধ তুলেছিলেন। কিন্তু তার অবস্থা অন্যান্য সব বিয়োগান্ত নাটকের নায়কের মতোই হয়েছিল। এর ফল হয় মৃত্যু নয় নির্বাসন। ইলেকট্রা তার মা'র মৃত্যুর কারণ হয়েছিল, ফলে নিজের জন্মভূমিকে আজীবনের জন্য আর দেখতে পায়নি। জীবনের গতি ঠিক উল্টো। এর অর্থ হচ্ছে নিজেকে বিমুক্ত করা। সব অভাব অভিযোগকে মুছে ফেলা। আপনার পিতামাতাকে আপনার সমগ্র জীবনটাকে নষ্ট করা থেকে নিবৃত্ত করতে পারেন; আপনি নিজের সমগ্র জীবনকে নষ্ট করার প্রচেষ্টা বন্ধ করতে পারেন।

প্রশ্ন—তার মানে আমাদের সব কিছুকে ভুলে যেতে হবে, এইতো? সেই সমস্ত কষ্ট, সেইসব দিনগুলি, যা আমরা বাল্য বয়সে বিশ্বাস করতাম? আমাদের মেনে নিতে হবে, আমরা যা ভেবে এসেছি ঘটেছে তা আদপেই ঘটেনি?

উত্তর—ঠিক তা নয়, আমি বলতে চাইছি, আপনি তখন যা ভেবে ছিলেন, সেই চিন্তাগুলি। কিন্তু লোকেরা খুব কম সময়ই বুঝতে পারে যে, তখন যে সব মনগড়া কল্পনা তারা খাড়া করে নিয়েছিল তা কখনোই মিথ্যা হতে পারে না।

প্রশ্ন—আপনি নিশ্চয়ই বলতে চাইছেন না, গুটিকতক অকথিত প্রশংসা বাক্য জগৎ সম্বন্ধে সঠিক ধারণা দিচ্ছে?

উত্তর—হয়তো নয়—কিন্তু তখন জগতের সঙ্গে বোঝা পড়ার পক্ষে

ওটিই ছিল সর্বশ্রেষ্ঠ উপায়। আমরা আমাদের সবচেয়ে নিকটতম গণ্ডি আমাদের পরিবারের মধ্যে জীবন আরম্ভ করি ক্ষুদ্রতম ভাবে, জগতের সর্বাপেক্ষা শক্তিহীন প্রাণী হিসাবে। আমাদের এই যে অসহায়তা, এ শুধু মাত্র একটা ধারণা নয়, অতি বাস্তব সত্য। একমাত্র অপরের সহায়তাতেই একেবারে বাল্যকালে আমাদের জগতের সঙ্গে মোকাবিলা করতে হয়। পাঁচ বছর বয়সে, আমাদের মা'কে আমাদের প্রয়োজন, তাঁকে আমাদের সন্তুষ্ট রাখতে হবে, ঠাণ্ডা রাখতে হবে, আমাদের যা প্রয়োজন তা পাবার জন্য। সত্যি কথা বলতে কি আমাদের জীবন ধারণ অবধি এর ওপর নির্ভরশীল। আমাদের লক্ষ্য বস্তু পাবার জন্য ছোট-বেলায় সব সময়ই আমাদের বড়দের মন যুগিয়ে চলতে হয়। এক টুকরো মিষ্টি পেতে গেলে বা সিনেমায় যেতে গেলে আমাদের তাদের মত নিয়ে যেতে হবে বা তাদের মন জয় করতে হবে। সুতরাং বাল্যকালে অপরের মুখাপেক্ষী হওয়া স্বাভাবিক, তাদের ভালবাসা কি করে পাওয়া যায়, সহানুভূতি কি করে পাওয়া যায় বা তাদের কি করে বোঝানো যায় সবই শিখতে হয়। নিজের স্থান সেখানে দ্বিতীয়। আমাদের ভুলটা হয় এই অসহায়তাকে, এই অপরকে সন্তুষ্ট করবার প্রবৃত্তিকে সাবালক হবার পরেও আঁকড়ে ধরে থাকা। এক সময় যা সত্য ছিল এখন তা স্বপ্নছাড়া আর কিছুই নয়। প্রাপ্ত বয়স্ক হবার পর শুধুমাত্র অপরকে সন্তুষ্ট করার উপর সব কিছু নির্ভর করে না। এক সময়ে অপরে আপনার জন্য যা করেছে, আপনি নিজের জন্য নিজেই এখন তা করতে পারেন। আপনার যখন ৩০ বছর বয়স আপনি নিশ্চয়ই চাইবেন না, তখন আপনার মা আপনাকে তিন বছর

বয়সে যে ভাবে ভালোবাসতেন সেই ভাবে ভালোবাসুন। আপনি তখন তাঁর সম্বন্ধে যা বোধ করতেন বা তাঁর সঙ্গে যে ব্যবহার করতেন, এখন আর তার কোন প্রয়োজনই নেই। তার রাগকে ভয় করবারও আপনার কোন প্রয়োজন নেই। আপনি কি জামাকাপড় পড়লে তিনি পছন্দ করবেন বা আপনি যে মেয়ের সঙ্গে মিশবেন তিনি কিছু বলবেন কিনা তা ভাববারও আপনার কোনও দরকার নেই। সে সব শেষ হয়ে গেছে—প্রাচীন ইতিহাসের মতো। আপনি এখন আপনার কর্তৃত্বাধীন পুরুষ বা রমণী এখন। কিন্তু অনেকে তা বুঝতে পারে না।

প্রশ্ন—কিন্তু কেন. এই স্বাধীনতাকে তারা আগ্রহভরে গ্রহণ করে না ?

উত্তর—তাদের ভেতরে একটা ভীষণ ভয় থাকে যে এ জিনিষ হারালে তাদের চলতে পারে না। আপনি হয়তো জানেন ফরাসী দার্শনিক রুশোর অতি প্রচলিত উক্তি—'মানুষ স্বাধীন হয়ে জন্মগ্রহণ করে, কিন্তু সর্ব্বত্রই তার শৃঙ্খল থাকে।' এটা একটু পালটে দিলে হয়তো উক্তিটা আরো সত্যি দাঁড়াবে যে, 'মানুষ শৃঙ্খলিত অবস্থায় জন্মগ্রহণ করে, কিন্তু মুক্ত হবার ক্ষমতা তার মধ্যে রয়েছে।' প্রায়ই লোকেরা তাদের নিজের মধ্যে শৃঙ্খলিত হয়ে থাকতে চায়, যখন তার প্রয়োজন আর নেই।

প্রশ্ন—তা সত্যি, আমার মনে হয়, এটা স্পষ্টই বোঝা যায় যে লোকেরা—বিশেষ করে অপর লোকেরা—তাই করে। কিন্তু এটা তারা করে কেন ? আমাদের ভয়টা কিসে, আমরা হারাবোটা কি ?

উত্তর—এটা একরকম বাল্যকালীন নির্ভরতার অভিজ্ঞতা, যাতে আমরা মিশে থাকতে চাই। আমরা যতদিন ক্ষুদ্র এবং অসহায় বলে

নিজেদের মনে করবো, আমরা আগে যা অমিতবীর্য সর্বশক্তিমান গুরুজনদের কাছে বোধ করতাম, ঠিক ততদিন। তারা হয়তো সব সময় খুব সহানুভূতিশীল গুরুজন নাও হতে পারেন : আমরা সব সময়ই আশা করছি যে তারা আমাদের দোষ ধরবেন বা এক্ষুনি হয়তো চেঁচাবেন। কিন্তু যদি তারা আমাদের সঙ্গে থাকেন, তবে তো আমরা আর একলা হচ্ছি না। এই জিনিষটিই আমরা সবচেয়ে বেশী ভয় করি যে, যদি আমাদের কাজে অসন্তুষ্ট হয়ে আমাদের বাপ মা আমাদের একলা ফেলে চলে যান, তবেই আমরা তো একদম একলা হয়ে পড়বো। কিন্তু এই বোধটাও আমাদের ফেলে আসা চার বছরের শিশুমনোবৃত্তির অংশ ছাড়া আর কিছু নয়। পরিত্যক্ত হবার চেয়ে ভীতিপ্রদ জিনিষ শিশুর কাছে আর কিছু নেই, সেতো এ ছাড়া বাঁচতেই পারবে না। কিন্তু একজন সাবালকের পক্ষে একলা হওয়াটা একেবারে ভিন্ন ব্যাপার। সে যে শুধু বেঁচে থাকতে পারে তাই নয়, বেড়ে ওঠার পক্ষে একা থাকাটা তার প্রয়োজন, তার নিজেকে জানবার পক্ষেও প্রয়োজন এবং নিজের গুণাবলী ঠিকমত উন্নত করার জন্যও প্রয়োজন। যে একাকীত্ব সহ্য করতে পারে না, সে জানেই না সে সাবালক হয়েছে।

তবে বাল্যকালীন এই স্বপ্নলোকের কল্পনা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য সাহসের প্রয়োজন। জগতকে হয়তো তত নিশ্চিৎ আর মনে হবে না, কিন্তু কি মুক্ত বায়ুতে শ্বাস-প্রশ্বাস আমরা গ্রহণ করি যখন আমরা আমাদের স্বকীয়তা অনুভব করি, আমাদের স্বনির্ভরতার স্বাদ পাই। সেই সময় থেকে প্রকৃতপক্ষে আমাদের সাবালক জীবন আরম্ভ হয়।

প্রশ্ন—আপনি যা বলেছেন, আমি অনুভবও বোধহয় করতে

পারছি। এটি চমৎকার শুনতে লাগছে আবার ভয়ও ধরিয়ে দিচ্ছে, আর নিরানন্দ ইঙ্গিতও পাচ্ছি। এটা যেন বড্ড বেশী নিজের ওপর জোর পড়ছে, বড্ড বেশী যে উন্মুক্ত হয়ে পড়ছি, আমার ভেতরকার আমি। কবির ভাষায়, 'পশ্চাতে টানিছে মোরে, সম্মুখের আমি'। আমি বলতে পারি না কেন?

উত্তর—এ সমস্যা খালি আপনার নয়। অনেকেই সেই পদক্ষেপ নেবার আগে থমকে দাড়ায়। এর একমাত্র কারণ হচ্ছে, তাদের মধ্যে এক ভুল ধারণা রয়েছে যে এগোতে গেলে যদি কিছু হয়? এটাও বাল্যকাল থেকে টেনে আনা এক রহস্য। আমরা যখন খুব ছোট থাকি, আমাদের জগতে শুধুমাত্র একজন পুরুষ ও একজন রমণী থাকেন—আমাদের পিতামাতা। তাঁরাই সর্বশক্তিমান বড়। ছোটবেলায় তাঁর সম্বন্ধে ধারণা হয়, তিনি যা বলেন একমাত্র সেইভাবেই জিনিষগুলি হয়। সুতরাং তার মধ্যে এক ধারণা এসে যায় যে একমাত্র শুধু জগতে একজন পুরুষ আর রমণী রয়েছেন এবং কেউ যদি নিজেকে বয়স্ক প্রমাণ করতে চায়, তবে বড়দের মধ্যে কাউকে ধাক্কা মেরে ফেলে দিয়েই সেটা সম্ভব। জীবনের প্রথম থেকেই এই প্রতিযোগিতামূলক মনোবৃত্তি এসে যায়—যে রামকে দেবার জন্য শ্যামের কাছ থেকে চুরি করতে হবে। জীবন সম্বন্ধে তার এই যে দৃষ্টিভঙ্গী গড়ে ওঠে এবং সময় সময় তার বাবা মা'রও জীবন সম্বন্ধে এই ক্ষুদ্র মনোবৃত্তি থাকতে পারে, যা তার মতকে সমর্থন করতে পারে। যদি বিশেষ কিছু আর করবার না থাকে, তবে একজনের কৃতিত্বে অন্যেরা ঈর্ষান্বিত হয়। তখন প্রত্যেকটা কার্যই জীবন মরণ সমস্যা হয়ে দাঁড়ায় যেন। আমরা যদি নিজেদের জীবন নিজেদের হাতে নিই, তখন মনে হয় যেন অপরের

জীবন থেকে আমরা তা ছিনিয়ে নিলাম। আমরা যেন, কথার কথা বলতে গেলে, আমাদের পিতামাতার ওপর মৃত্যুবাণ হানছি মনে করি। সুতরাং আশ্চর্য হবার কিছু নেই যে লোকেরা ইতস্ততঃ করে, যদি তার ফল এত ভয়ঙ্কর হয়। কিন্তু আমরা যদি নিজেদের জীবন যাপন করি, তবে দুর্বৃত্ত প্রমাণিত হবার তো কিছু নেই। লোকেরা নিজেদের খুনী মনে করতে চায় না, সুতরাং তারা পেছিয়ে আসে। কিন্তু আমাদের এই অনুভূতির মুখোমুখি দাঁড়াতে হবে এবং এগিয়ে যেতে হবে। নিজের আত্মপ্রতিষ্ঠার পক্ষে এই দাবী একান্তই প্রয়োজন।

প্রশ্ন—তাই জন্যেই তো পেছিয়ে আসবার জন্য আমি তাদের দোষ দিতে পারি না। নিজেকে খুনী ভাবতে নিশ্চয় আমার ভালো লাগবে না। এ ছাড়াও লোকদের প্রচুর অপরাধবোধ তো এমনিতেই আছে।

উত্তর—আপনি যদি সর্বাঙ্গীণভাবে বেড়ে উঠতে চান, তবে এইসব অনুভূতির মধ্যে দিয়ে অতিবাহিত করেই, তবে আপনার নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাতে হবে। আপনি আপনার পিতা মাতাকে হত্যা করছেন না, তাদের প্রতি অকারণ ভয় এবং আপনার উপর তাদের শক্তিকে আপনি হত্যা করছেন। অত্যন্ত নির্দয়ভাবে, আদিম পদ্ধতিতে তাদের অতিক্রম করে আপনার স্বাধীনতা আপনাকে বেছে নিতে হবে। আপনি যদি আপনার প্রয়োজন, ভাবাবেগ এবং ইচ্ছাগুলিকে তাদের কাছে সর্বদা নত করেই চলেন, তবে আপনি নিজের স্বমহিমায় প্রতিষ্ঠিত হতে কখনোই পারবেন না। আপনি যদি নিতান্তই প্রয়োজনীয় দাবীগুলি আপনি খাটাতে যান, তবে দেখবেন যুদ্ধক্ষেত্রে

কেউই মৃত্যুবরণ করছে না—এক পুরনো চিন্তার ভূতগুলি ছাড়া। অবশ্য আপনি যদি খুব বেশীদিন অপেক্ষা করেন, তখন হয়তো যা নিতান্তই নেহাতই কল্পনা ছিল, তা সত্য সত্যই বাস্তব হচ্ছে। আমি একজনকে জানি যিনি কল্পনা করতেন যে যদি তার বাচ্চা হয়, তবে তার মা'র মৃত্যু অবধারিত। সুতরাং সেই ভদ্রমহিলা ৪৫ বছর অবধি মা হওয়া স্থগিত রাখলেন। এটা সত্যি, তার মা এই সময়েই মারা যান। কিন্তু সত্যি বলতে কি এ-রকম ঘটনা বড় একটি ঘটে না।

এই যে ভাবাবেগ সম্বন্ধে কৃপণতা, যার বাস্তব ফল হচ্ছে এত বেশী ঈর্ষা, দ্বন্দ্ব এবং অসন্তোষের ভিত্তি, সত্যই রহস্যজনক। এটা একধরণের যাদুকরের মতো চিন্তা যা জগতের সব কিছুকে বাড়িয়ে দেখে অর্থাৎ অনেকটা পিপিলিকাকে পর্বতবৎ মনে করে।

এ জিনিষটা কিন্তু একেবারেই তা নয়। আপনি যা যোগ্যতাবলী অর্জন করলেন বা যোগ্যতার সঙ্গে কিছু কার্য সমাধা করলেন, তা অপরের কাছ থেকে মোটেই কিছু কেড়ে নিচ্ছে না। আপনি যাই করুন না কেন জগত ঠিক তার নিজের নিয়ম মতো চলে যাবে। বাস্তব জগতে বাস্তব কিছুর লোকেরা নিশ্চয়ই প্রতিদ্বন্দ্বিতা করবে যেমন চাকরীর ক্ষেত্রে বা স্কলারশিপ পাবার জন্য। কিন্তু আমি সে কথা বলছি না। তাদের নিজেদের প্রতি নিজেদের ভালো অভিমতের জন্য, কোন রকম প্রতিদ্বন্দ্বিতার তো মোটেই দরকার নেই। আপনি যদি নিজেকে উন্নত করেন, কোনমতেই তা আমাকে ক্ষুদ্র করছে না। এই জগতে বিস্ময়কর লোকদের আরো বিস্ময়কর সৃষ্টির অনেক সম্ভাবনা রয়েছে। আমরা এই জিনিষটি যখন হৃদয়ঙ্গম করবো, তখন অপরে

কত শত কীর্তি করছে, দেখে আমাদের আনন্দই হবে, আমরা অহেতুক নিজেদের ছোট করবো না। এবং আমরা আমাদের কার্যগুলি করে যাবো, অপরের প্রতি কোন রকম উদ্বিগ্নতা বা দোষ মনে না করে। সত্যি কথা বলতে কি আমরা ভাবাবেগের প্রাচুর্যের রাজত্বেই বাস করি। মানুষে যা করতে পারে, তার চেয়ে অনেক বেশী সুযোগ সম্ভাবনা এখানে বিরাজমান। আমাদের ব্যক্তিগত উৎকর্ষতা বৃদ্ধি করে তাদের শেষ করে ফেলা সম্ভব নয়। এগুলি শুধু আমাদের সম্ভাবনাকে আরোও বর্ধিত করে। এই উৎকর্ষতা কিন্তু চিরস্থায়ী নয়। আপনি যদি এখনই সেগুলির ব্যবহার না করেন, তবে আপনার মধ্যে মহতী সম্ভাবনা সবই বিনষ্ট হবে।

আর একটি জিনিষের মুখোমুখিও লোকেরা হতে চায় না। তাদের ধারণা অনন্ত সময় তাদের জন্য অপেক্ষা করছে, এখন যদি তারা কিছু না-ও করে, তবে তা কালকে করবে বা তার পরের দিন করবে। তারা যেন শুধু খেলছে এবং তারা যদি দীর্ঘ সময় ধরে শুধু আটকে রাখতে পারে, তবেই তারা জিতবে। অবশেষে যেন প্রতিপক্ষ হাল ছেড়ে দেবে এবং তখন তারা যা চাইছে তা দিতে বাধ্য হবে। কিন্তু এটা খেলা নয় এবং এতে প্রতিপক্ষও কেউ নেই। আমরা যদি দীর্ঘকাল ধরে শুধু অপেক্ষাই করি, তা হলে আমাদের সব সুযোগকেই হারাব। অনন্ত সময় আমাদের জন্য অপেক্ষা করে নেই আমাদের সময় খুবই অল্প। এর মধ্যেই আমাদের সব ব্যবস্থা করতে হবে। আমরা নিজেদের কতদূর উন্নত করতে পারি বা সাফল্যমণ্ডিত করতে পারি তার কোন সীমা নেই, কিন্তু সময়ের উপর অনেক কিছুই নির্ভরশীল। আমরা সকলেই এটা জানি। লোকেরা বুড়ো হতে ভয় পায়, সময়

ভাবে তাদের ওপর কি ছাপ ফেলে গেছে, তার বদলে এখন তাদের অবহিত হওয়া উচিত যে সময়কে তারা কিভাবে ব্যবহার করছে।

প্রশ্ন—সত্যি অত্যন্ত জ্ঞানগর্ভ এবং চমৎকার শুনতে লাগছে। আমার ইচ্ছে করছে এটাকে খাপের মধ্যে পুরে আমার সঙ্গে বাড়ীতে নিয়ে যাই। কিন্তু এটা বলা যতটা সহজ করাটা কি ততটা সহজ? এটা কি লোকদের কাছ থেকে বড্ড বেশী আশা করা হচ্ছে না। বাস্তবের দিকে সব সময় অত বেশী নজর রেখে চলবার সত্যিই কি কারুর ক্ষমতা আছে? আমার ধারণা আমি হয়তো জীবন সম্বন্ধে কিছুটা জানি, কিন্তু আমি প্রায় খেই হারিয়ে ফেলি। আমি আশাহত হয়ে পড়ি। অধৈর্য (অসহিষ্ণু) হয়ে পড়ি এবং প্রায় মনে করি কেউ আমাকে ভরসা দিক। আর ভবিষ্যতে কি হবে এই নিয়ে একটা দুশ্চিন্তাতো লেগেই আছে। লোকেরা কি সত্যই মনে-প্রাণে অতটা পরিণত মনোভাবসম্পন্ন হতে পারে?

উত্তর—তাদের তো পুরোপুরি পরিণত হবার প্রয়োজন নেই। এই জিনিষটাই লোকেরা বোঝে না। তাদের ধারণা প্রাপ্তবয়স্ক হওয়া যেন একটা দরজা যা বাইরে দিকে খুলে যায়। তারা মনে করে একবার যদি এ-দিকে পদক্ষেপ করে তবে যেন ফেরবার আর কোন পথ থাকে না। পরিণত হওয়া শুধু এক তরফা যাত্রার মতো নয়। প্রাপ্তবয়স্করাও বালসুলভ ব্যবহার করতে পারে, যেমন ছোট ছেলে-মেয়েরাও খুব বড়দের মতো ব্যবহার করতে পারে। এই যে দুটি অবস্থা একেবারে পরস্পর বিরোধী নয়, সেটা সত্যই অত্যন্ত সৌভাগ্যের কথা। এই যে বর্তমানে বড়দের সঙ্গে ছোটদের দৃষ্টিভঙ্গীর তফাতের

কথা বলি, তা বহুগুণে বর্ধিত হতো তাহলে। তাহলে তাদের দুজনকার মেলবার আর কোনো উপায়ই থাকতো না। আমি জানি অনেক পিতামাতাকে তাদের এই দৃষ্টিভঙ্গীর পার্থক্যের সম্মুখীন হতে হচ্ছে। কিন্তু এখানে যেটা প্রয়োজন তা হচ্ছে তাদের সন্তানদের বোঝবার চেষ্টা করা, ওদের চোখ দিয়ে ওদের জগৎকে বুঝতে চেষ্টা করা এবং এটা মেনে নেওয়া যে আপনার সঙ্গে অপরের তফাৎ থাকাটা খুবই স্বাভাবিক।

মাঝে মাঝে একটু আধটু ছেলেমানুষী করাটা উচিতই। যারা পরিপূর্ণভাবে পরিণত তাদের একটু ভয় ভয়ই করে। বিবাহ সম্বন্ধে এটিই বড় চমৎকার। একটি সুখী বিবাহ, সত্যিই একটি পরিপূর্ণ পরিণত সম্পর্ক। কিন্তু স্বামী স্ত্রী পরস্পব পরস্পরের কাছে সব কিছুই হতে পারে। আপনি বাবা বা মা হতে পারেন আবার খেলার সাথী হতে পারেন, প্রেমিক-প্রেমিকাও হতে পারেন আবার নিজের নিজের কর্তব্য ভাগাভাগিও করে নিতে পারেন। আপনি যদি শিশুর মতো ব্যবহার চান তাও পেতে পারেন এবং আমরা সবাই তাই করি। একমাত্র আমরা সেই সময় গণ্ডগোলে পড়ি যখন আমরা দুজনেই একসঙ্গে শিশুদের মতো ব্যবহার চাই, এবং কেউই পরিণত ব্যবহার করতে চাই না।

প্রশ্ন—শুনতেও ভালো লাগছে, ভয়টাও কেটে গেল। আমার শুনেও ভালো লাগছে যে আমার অত্যধিক পরিণত প্রাপ্তবয়স্ক হবার দরকার নেই। আমার মনে আছে আমি ঠিক তাই করতে চাইতাম এবং লোকেরা ভাবতো যে আমি যেন তাদের নীচু করতে চাইছি, সত্যিকথা বলতে কি তারা এটা একদমই পছন্দ করতো না।

উত্তর—ছেলেমানুষ থাকতে আমরা পছন্দ করি না। কিন্তু আমাদের মধ্যে একটি শিশু সব সময়েই রয়েছে। আমাদের সেই শিশুটির প্রতি ক্ষমাশীল হওয়া উচিত। আর একটা জিনিষ লোকদের বোঝা উচিত যে তারা ২৫ বছর বয়সে যে জিনিষটা ছেড়ে দিচ্ছে, তাদের ভেতরকার ৪ বছরের শিশুর ওই বয়সে সেটা প্রয়োজন ছিল। আপনার চার বছর বয়সে যা ঘটেছিল তা কেউই আপনার কাছ থেকে কেড়ে নিতে পারে না। সুতরাং আপনার উচিত হচ্ছে আপনার মধ্যেকার চার বছরের শিশুর প্রতি কিছুটা দয়া প্রদর্শন করা। বয়স্ক ব্যক্তিরা চার বছরের শিশুর প্রতি নরম ভাব দেখাতে পারেন, কিন্তু তারা যখন দেখেন যে তারা নিজেরা চার বছরের শিশুর মতো বোধ করেছেন বা তেমনি ব্যবহার করছেন তখন তারা নিজেদের প্রতি বীতশ্রদ্ধ হয়ে পড়েন, এবং তাদের মধ্যেকার শিশুত্ব যা তাদের একটি অংশ তাকে অস্বীকার করেন।

তাঁরা হয়তো এই জিনিষ খুব অল্প বয়সেই আরম্ভ করেছিলেন। যখন তারা হয়তো বেড়ে উঠেছিলেন, যে সময় প্রয়োজন হচ্ছে বিভিন্ন প্রকারে নানারকম অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হওয়া, তখন পুরনো অভ্যাসগুলি সম্বন্ধে একটা অনীহা আসে। এইটিই হচ্ছে নিজেকে ঘৃণা করার সুরু। সত্যিকারের পরিণত হয়ে বেড়ে ওঠার প্রথম সোপানই হচ্ছে নূতন নূতন জিনিষ নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করার সাহস এবং আত্মবিশ্বাস, এবং ফলশ্রুতি হিসাবে পুরনো মূল্যবোধকে বিসর্জন দেওয়া। কিন্তু আপনি এগিয়ে চলেন কারণ নতুন নতুন সমস্যার মোকাবিলার করার যে উদ্দীপনা এবং চিত্তাকর্ষতা আছে তার জন্য, আপনি হয়তো মাঝে মাঝে ঘাবড়ে যান, কিন্তু আপনাকে এটা আকর্ষণও করে আবার।

কিন্তু এর অর্থ নয় আপনি যা ছিলেন তাকে অপদস্থ করা। আপনি ছেড়ে দিচ্ছেন কি, যা আপনার আর কোন প্রয়োজনে লাগে না কারণ আরো ভালো কিছুর সন্ধান আপনি পেয়েছেন।

প্রশ্ন—বলাতো খুব সোজা, যেন জিনিষগুলি যখন যেখানে থাকা উচিত সেখানে থাকছে এবং যখন প্রয়োজন হচ্ছে এসে যাচ্ছে। বেড়ে ওঠা, পরিণত বুদ্ধি হওয়া সোজা কথা নয়। বেড়ে ওঠা সত্যি কষ্টকর এবং প্রচণ্ড শক্ত। আপনি ঠিক জানেন না আপনি ঠিক কোন দিকে যাচ্ছেন, বা আপনি ওখানে পৌঁছুতেও পারবেন কিনা। এত বেশী অনিশ্চয়তা এবং দ্বৈত মনোভাব এ সম্বন্ধে রয়েছে।

উত্তর—তা ঠিক খুবই সত্যি কথা। বেড়ে ওঠার কষ্ট অস্বীকার করা যায় না। এবং বালকরা শিশুরা যখন তাৎপর্যপূর্ণ নতুন পদক্ষেপের জন্য প্রায় যুদ্ধ করছে, সময় সময় তাদের পুরাতন অভ্যাসগুলিকে একটু কঠোর ভাবেই ছুঁড়ে ফেলে দিতে হয়। এ জিনিষে তাদের আর কোন প্রয়োজন নেই, কিন্তু তবুও তারা ভাবে হয়তো প্রয়োজন আছে, তাই তাদের ব্যবহার মাঝে মাঝে পরস্পর বিরোধী হতে পারে এবং তাদের আশেপাশের লোকদের চিন্তার কারণ হতে পারে। সব পিতামাতারাই জানেন আমি কি বলতে চাইছি। কিন্তু নিজের পূর্বতম আমিত্বকে বর্জন যদি একেবারে প্রায় শেখর ছিঁড়ে করা হয় এবং সর্বাত্মক হয়, তখন কিন্তু তাহলে ফল হবে নিজেকে উন্নত করা নয়, নিজেকে ঘৃণা করা। তিনি হয়তো তার অনেক প্রয়োজনকে তুচ্ছ করে ভাবতে পারেন এতে তার প্রয়োজন নেই, কিন্তু এই প্রচেষ্টা তাকে অত্যন্ত ক্লীষ্ট করে। আমাদের যে পূর্বতন কাঠামো রয়েছে তার বিরুদ্ধে গিয়ে আমরা বেড়ে বা পরিণত হতে পারি না। কিন্তু এই

কাঠামোর শক্তির ওপরেই মজবুত করে আমাদের বনেদ গড়তে হবে। আমাদের বুঝতে হবে এ আমাদের প্রয়োজনের সময় অত্যন্ত উপকারী বন্ধু ছিল কিন্তু এখন অন্য কিছু করার সময় এসেছে।

প্রশ্ন—একজন যেন একটা এই ধরনেরই কি যেন উক্তি করে ছিলেন? যে সত্যিকালের প্রাপ্তবয়স্ক হবার উপায় হতে সত্যি-কারের শিশুকালের মধ্যে দিয়ে সেখানে পৌঁছান।

উত্তর—হ্যাঁ। সুখী বাল্যকাল অনেক সম্ভাবনার দরজা খুলে দেয়, ভালো পিতামাতারা তাদের শিশুদের ঠিকমতো চলতে সাহায্য করেন। আর অসুখী বাল্যকালের ফল হচ্ছে লোকেরা তাই আঁকড়ে থাকতে চায়। তারা জীবন তরণী বেয়ে যাবার সময় সব সময়ই ভাবে তাদের এই ছিল বা ভাবতো তাদের ছিল বা তারা এই চাইতো। তারা সেই ফেলে আসা আনন্দের কণামাত্র যা পেয়েছিল তাই ভাবতে ভাবতেই বহু বছর নষ্ট করে, তার বদলে সাবালকত্বের যে আনন্দধারা জগতে বয়ে যাচ্ছে যা তারা পরিপূর্ণরূপে উপভোগ করতে পারতো, তা করে না।

প্রশ্ন—এই কারণেই কি নেশাখোরেরা নেশার বস্তু খোঁজে?

উত্তর—হ্যাঁ। তারা যেন সুখের জন্য পেছুদিকে ফিরে যেতে চায়। কিন্তু এটা কার্যকরী হয় না। আপনাকে এগিয়ে যেতে হবে। এটা অবশ্য অনেক বেশী শক্ত। পেছনের দিকে ফিরতে হলে আপনি জানেন সেখানে কি আশা করতে পারেন, যদিও সত্যিকারের কেউই ওখানে ফিরে যেতে পারে না, তাই জন্যই হতাশাবশতঃ অত মরীয়া হয়ে ছোটে। এগিয়ে যাওয়ার অর্থই হচ্ছে ঝুঁকি নেওয়া, আপনি কখনও যা করেন নি সেই চেষ্টা করা এবং আপনি যা বললেন কৃতনিশ্চয়

না হওয়া পর্যন্ত আপনি সেখানে সত্যি সত্যি পৌঁছতে পারবেন কিনা। সবচেয়ে শক্ত জিনিষ হচ্ছে কোন কিছু ছেড়ে দেওয়া এবং আপনি যখন বুঝতে পারছেন না ছেড়ে দিতে আপনি কি পাচ্ছেন।

এই কারণে লোকেরা কষ্ট পাওয়া থেকে অব্যাহতি চায় না, তারা জানে তাদের কপালে এই আছে এবং তারা বিশ্বাসও করেনা এ ছাড়া আর অন্য কিছু আছে। ফকনারের উপন্যাসের একটি পাত্রের উক্তি হচ্ছে. "কিছুই না এবং দুঃখ, এর মধ্যে আমি দুঃখকেই আমি নেব।" কিন্তু আমাদের বেছে নিতে হবে দুঃখ বা পূর্ণতম জীবন। জীবনের ওই দিকে পদক্ষেপ করতে গেলে গোড়ায় হয়তো কষ্ট হবে এবং আপনাকে হয়তো নিঃসঙ্গতা এবং সাময়িক ক্ষতির আকস্মিক অনুভূতির সম্মুখীন হতে হবে। কিন্তু আপনি তো এমনিতেই নিঃসঙ্গ এবং আপনার ক্ষতি যা হবার তা বহুপূর্বেই হয়ে গেছে। আপনি এখন যা হারাচ্ছেন তা শুধুমাত্র একটি স্বপ্ন।

প্রশ্ন—এটা তাহলে একটা অত্যাশ্চর্য জাগরণ বলতে হবে। যেন এক নবজন্ম! যেন প্রথম চোখ মেলে তাকাচ্ছি।

উত্তর—কেবলমাত্র এখন আপনি অত নগ্ন নন। আপনি যখন পরিণত হবার জন্য তৈরী হয়ে জেগে ওঠেন, আপনার মধ্যে তখন সব কিছুর সঙ্গে মোকাবিলা করবার ক্ষমতাও রয়েছে।

প্রশ্ন—আপনি বললেন যে প্রথম পদক্ষেপগুলি আমাদেরই করতে হবে। সেই ধাপগুলি কি? কি করে শুরু করতে হয়?

উত্তর—প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে স্বপ্নরাজ্য থেকে মুক্তি পাওয়া; বরঞ্চ এর বাঁধন আলগা করা আস্তে আস্তে, তারপর ছেড়ে দেওয়া। কারণ কেউই একেবারে এটা পারে না। এটা এত প্রাথমিক অথচ মূল্যবান

পদক্ষেপ যে কেউই কাউকে বলতে পারে না, এটা কি করে নিতে হয়। নিজের ভেতর থেকেই এই জাগরণটা হয়; এটা প্রথমে আংশিক জাগরণ, যে কত অনর্থক, কত অকিঞ্চিৎকর হচ্ছে আমাদের পূর্বতন আমিত্বকে ধরে রাখবার এই চেষ্টা। এবং আংশিকভাবে এই বোধের জাগরণ যে সামনে যা আসবে তা বোধহয় বহুগুণে চিত্তাকর্ষক হবে আমরা যদি আমাদের পুরনো নিষ্ফলা প্রচেষ্টাগুলিকে ত্যাগ করি।

প্রশ্ন—আপনার এই কথাটা আমাকে পুরনো একটা চলচ্চিত্রের কথা মনে করিয়ে দিচ্ছে, "ভোর বেলাকে ধরে রাখ।" কিন্তু লোকেরা কি এমন কিছু করতে পারে যাতে তারা নিজেরাই ভোরের আলো আনতে পারে ?

উত্তর—আপনি শুরু করবেন প্রথমে মনোযোগী হয়ে। একই জিনিষ যদি ঘুরে ফিরে একই রকম বার বার হয় যা আপনি চান না, তবে আপনি নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি কি করেছেন যাতে জিনিষটার পুনরাবৃত্তি হচ্ছে। আপনি পরস্পরের মধ্যে সম্বন্ধ বার করতে চেষ্টা করুন যে আপনি যা করছেন তাতে আপনি কেমন বোধ করছেন। আপনাকে হয়তো নিজেকে চুলচেরা বিচার করে এর উত্তর খুঁজে পেতে হবে। আপনি কেন নিজের প্রতি ক্ষমাহীন বন্ধুত্বহীন ভাব পোষণ করছেন ? আপনি নিজেকে কেন ক্ষত বিক্ষত করছেন ? এর পরিবর্তে আপনি কি পাচ্ছেন ? আপনার নিজের সম্বন্ধে কি ধারণা আপনি পোষণ করে রেখেছেন ? আপনি কি গোপনে চিন্তা করেন যে আপনি যদি যথেষ্ট অসহায়ের মতো ব্যবহার করেন তবে অন্য কেউ এসে আপনার ভার গ্রহণ করবে ? আপনি কি সত্যি সত্যিই ভাবেন যে অসফল হলে আপনি আরো ভালোবাসা পাবার যোগ্য হবেন ?

প্রশ্ন—আপনি আগে বলেছিলেন যে, ভেতরে ভেতরে আমরা আজীবন নিজেদের কথিকা রচনা করে যাচ্ছি। এটা অনেকটা শোনায় যেন আমরা ব্যক্তিগত এক নাটকে অভিনয় করব বলে ঠিক করেছি, অপরেও তাই করবে। কিন্তু এটা যদি সত্যিই কল্পনা হয়, তবে আমরা কেন আমাদের অত নিকৃষ্ট অংশ অভিনয় করতে বলি ?

উত্তর—আপনি একেবারে খাঁটি কথা বলেছেন। তাদের যতটা নিকৃষ্ট মনে হয় তারা কিন্তু ঠিক ততটা নিকৃষ্ট নয়। আমরা আমাদের পক্ষে যেগুলি খারাপ সেগুলি করবার পর আমাদের একটা প্রত্যাশা থাকে যে আমরা কোন এক ধরনের পুরস্কার পাব। শাস্তি পাওয়াটাই দেখতে গেলে সত্যিকারের অতি বাস্তব পুরস্কার। কোন কোন শিশুরা তাদের যখন শাস্তি দেওয়া হয়, তখন তারা মনে করে তাদের বোধ হয় পুরস্কার দেওয়া হলো। এছাড়া একমাত্র জিনিষ যা তারা তাদের পিতামাতার কাছ থেকে পায় তা হচ্ছে অবহেলা, যা হচ্ছে সবচেয়ে ক্ষতিকর এবং কষ্টকর। সুতরাং সাবালক হয়েও আমাদের পক্ষে যারা হয়তো এক সময় অপরিহার্য ছিলেন, তাদের নজর পেতে চেষ্টা করি, আমরা নানা রকম কষ্টকর অবস্থায় নিজেদের ফেলি যা অনেক সময় নরক যন্ত্রণার সঙ্গেই তুলনীয়, শুধু অনুভব করবার জন্য যে তারা এখনও আমাদের মধ্যে বিরাজ করছেন।

কিন্তু তাঁরা এখন আমাদের মধ্যে নেই, সেইজন্য আমরা আর কোন রকম কৃতিত্ব পেতে পারি না। আমরা যেন অশরীরী আত্মার সঙ্গে যোগাযোগ ব্যবস্থা অব্যাহত রেখেছি যদিও সে ব্যক্তিরা এখনও বেঁচেও থাকেন, তাদের সেই পুরনো ভূত আমাদের পেছু পেছু ফিরছে।

প্রশ্ন—আমার মনে হয় একেবারে নিঃস্ব বোধ করবার চেয়ে ভূতের স্মৃতিও তো ভালো।

উত্তর—সেইখানেই তো দুঃখ। আমরা মনে করি যে আমরা যদি সেই অশরীরী উপস্থিতির অভয় বাক্য পাবার আশাকে ত্যাগ করি তবে আমাদের আর কিছুই থাকে না। এবং এটাও সত্যি আমরা যদি এই জিনিষটাকে উবে যেতে দিই, তবে বিচ্ছেদের বেদনাবোধ আমাদের অনুভব করতেই হবে, এই যে একাকীত্ব বোধ তা প্রত্যেক পরিণত মানুষকে অনুভব করতেই হয়। কিন্তু আপনার যদি এই মোচড় সহ্য করবার মতো সাহস থাকে এবং এই অবগতি বা অনুভব শক্তি থাকে যে এই থেকেই অনেক ভালো কিছুর রাস্তা উন্মুক্ত হবে যা বাল্যকালীন নির্ভরতা আপনি ত্যাগ করলে ঘটবে : সত্যিকারের অন্তরঙ্গতা যা কেবল মাত্র সম্ভব হচ্ছে সমান শ্রেণীর মধ্যে এবং প্রাপ্ত বয়স্কদের মধ্যে। এই সময় সত্যিকারের মজা শুরু হয়। লোকদের যখন নিজেদের ওপর পূর্ণ কতৃত্ব থাকে, যখন তারা বুঝতে পারে যে সত্যিকারের তারা কি এবং তারা কে, তখনই একমাত্র তারা অপরের কাছে নিজেদের মেলে ধরতে পারে। আপনি যে লোকেরা যা দিতে পারে না তা তাদের কাছ থেকে পাওয়ার আশা যদি ত্যাগ করেন, তখনই একমাত্র তাদের যা দেওয়ার আছে আপনি তা উপভোগ করতে পারেন।

লোকেরা সমগ্র জগৎটাই নিজেদের মধ্যে ভাগাভাগি করে ভোগ করতে পারে, কিন্তু তার আগে তাদের নিজেদের জগতের মধ্যে প্রবেশ করতে হবে।

প্রশ্ন—আপনি কি বলতে চাইছেন যে প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে যে হৃদ্যতা তা বাল্যকালে শিশু যা চায় বা জানে তা থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন ?

উত্তর—এবং অনেক বেশী উপভোগ্য একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে। যখন একমাত্র ঘনিষ্ঠতা যা শিশু এবং তার পিতা-মাতার মধ্যে সীমাবদ্ধ আপনার কল্পনা যদি এর বেশী আর এগোতে না চায়, তখন আপনি এই ধরনের ঘনিষ্ঠতা একরকম মরীয়া হয়েই খুঁজবেন, কিন্তু ওতে আপনার ভয়ের কারণও আছে, কারণ ফলশ্রুতি হিসাবে এ একেবারে আপনাকে অসংলগ্ন প্রলাপ সংযুক্ত বোকা পাঁঠার স্তরে নামিয়ে আনবে। এর শেষ পর্যায় হচ্ছে গর্ভ। আপনি যদি ঘনিষ্ঠতা খোঁজেন নিজেকে ক্ষুদ্র অনুভব করে এবং বৃহৎ কারুর একজনের গাড়ীর আড়ালে আশ্রয় নিয়ে, তখন সব সময় ভয় থাকে যে আপনি হয়তো একেবারেই সম্পূর্ণভাবে হারিয়ে যাবেন। কিন্তু পরিণত ভালবাসা প্রণয়ীকে নীচু করে না। এ জিনিষ আমাদের উন্নত করে, আমাদের বর্দ্ধিত করে।

প্রশ্ন—আপনি বলতে চাইছেন প্রেমের বিপদ তাহলে যতটা আমরা ভাবি ততটা নয়।

উত্তর—প্রেমের মধ্যে থেকে ঝুঁকির সম্ভাবনা কখনো অন্তর্হিত হতে পারে না, আপনি নিজেকে অর্পণ করেছেন যখন, তখন প্রত্যাখানের সম্ভাবনা সব সময়েই রয়েছে। আপনি যখনই আপনাকে অপরের কাছে মেলে ধরেছেন, তখন আঘাত পাবার সম্ভাবনাও সেখানে রয়েছে। তাই জন্য কেউ কেউ ভালবাসার ঝুঁকিই নিতে চায় না, তারা বরঞ্চ নিজেদের তৈরী নিজ গণ্ডীর মধ্যে বাস করবে, কারণ তাতে সেই নিজেকে মেলে ধরে কষ্ট পাবার সম্ভাবনা থাকছে না বা প্রেমের মধ্যে যে নগ্নতা রয়েছে তাও থাকছে না। কিন্তু একজন পরিণত ব্যক্তি যখন ভালবাসেন, তাঁর নিজের সমগ্র সত্তাকে এর মধ্যে লিপ্ত করেন

না। তার নিজের মধ্যেই ইতিমধ্যে তা রয়েছে এবং অপর অপর অনুভূতিও রয়েছে। তিনি যদি তার প্রণয়ীকে হারান, তবুও তিনি তো নিজেকে হারাবেন না। কিন্তু আপনি যদি কাউকে খোঁজেন আপনার নিজের একাত্মতা কোন রকমে প্রতিষ্ঠা করবার জন্য তবে তাকে হারালে আপনি নিজে ধ্বংস হয়ে গেছেন মনে হবে।

প্রশ্ন—আপনি তবে বলতে চাইছেন যে গভীরতম প্রেমের মধ্যেও একধরণের বিছিন্নতা থাকে ?

উত্তর—গভীর সান্নিধ্যের মুহূর্তে আত্মার এই বিচ্ছিন্নতা সম্পূর্ণভাবে বিলুপ্ত হয়। কিন্তু পরস্পরের গভীরতম হৃদয় বিনিময় একেবারে সম্পূর্ণভাবে গলাধঃকরণ থেকে আলাদা।

প্রশ্ন—আমি একেবারে ভালবাসাহীন জীবন একেবারেই চাইবো না ?

উত্তর—কে চায় ? যা কিছুই আপনি চান না কেন যা সম্পূর্ণতম এবং মধুরতম মনে হয় ভালবাসা যেখানে অধিষ্ঠিত। কিন্তু প্রেম সবসময় থাকে না, তাই জন্যই সে সময় আপনি ঠিক কি বোধ করেছেন যখন কেউ আপনার প্রেম গ্রহণ করবার জন্য নেই, বা প্রেমের প্রতিদান দেবার মতো কেউ নেই, তখনই বোঝা যায় যে প্রেম যখন জীবনে ছিল তা কতখানি মূল্যবান কতখানি হৃদয় জুড়ে ঠিক তা ছিল।

আমার এক অতি বৃদ্ধা খুড়ির কথা মনে পড়ছে যার বয়স এখন ৮৫ মতন হবে, তবুও তিনি একলাই প্রায় কালিফোর্ণিয়ার মরুভূমির পাড়ে থাকেন। আমি তাকে একবার জিজ্ঞাসা করেছিলাম যে সময়টাকে তিনি কি ভাবে ব্যবহার করছেন। তিনি উত্তর দিয়েছিলেন, "যথেষ্ট সময় তিনি পান না, দিনের আরো গোটাকতক ঘণ্টা বেশী

হলে হতো।" কিছুদিন আগে আমরা একবার তাঁর কাছে গিয়েছিলাম এবং বুঝতে পারলাম সত্যি তিনি কি বলতে চেয়েছিলেন। আমরা যখন সেখানে পৌঁছলাম, তিনি সাহিত্যিকদের এক সভা ডেকেছিলেন তাদের আপ্যায়িত করবার জন্য সেখানে পরের সপ্তাহে কি কি পড়া হবে তা ঠিক হলো আর একটা বড় কেক কাটা হলো। তিনি সৃজনীশীল সাহিত্য সৃষ্টি সম্বন্ধে পাঠ গ্রহণ করেছেন এবং তার সাংস্কৃতিক পরিক্রমার মাঝেই বাগানে শস্য উৎপাদন করছেন। লোকদের সঙ্গে দেখা সাক্ষাৎ করতে যাচ্ছেন এবং বন্ধু আত্মীয় স্বজন এবং রেডিওতে বক্তৃতা দেবার পর তারা তাকে চিঠি লিখলে সেই সব লোকদের সঙ্গে প্রচণ্ড উৎসাহের সঙ্গে রাশি রাশি পত্ররাজি লিখে যাচ্ছেন। তিনি যে নিজের কাজে নিজেকে শুধু ব্যস্ত রেখেছেন তাই নয়, তিনি যা-ই করেন তা অত্যন্ত উপভোগ করেন। কয়েক বছর আগে তিনি একলাই বহির্বিশ্ব ভ্রমণে বেরিয়ে পড়েছিলেন এবং চমৎকারভাবে সময় কাটিয়েছিলেন। কিছুদিন আগে তিনি আমাদের সঙ্গে কয়েকদিন কাটিয়েছিলেন, এবং তাকে নিজেদের মধ্যে পাওয়া এক অত্যন্ত দুর্লভ আনন্দজনক অভিজ্ঞতা। তিনি আমাদের সঙ্গে কাটাতে খুবই আনন্দ পেতেন, কিন্তু আমরা যখন অন্যত্র ব্যস্ত হয়ে পড়তাম, তখনও তাঁর আনন্দের বিন্দুমাত্র কমতি দেখতাম না। আমাদের কখনো মনে হয়নি যে তিনি আমরা কখন এসে তার আনন্দ বিধান করবো তারজন্য অপেক্ষা করছেন। তার চোখেমুখে কখনো এমনভাব দেখিনি যা বলছে, "আমায় সঙ্গ দাও।" তিনি নিজেকে নিয়ে কি করে পরিপূর্ণ থাকতে হয় তার চাবিকাঠি জানেন।

প্রশ্ন—তাহলে আমরা ওই পুরনো প্রশ্নেই আবার ফিরে যাচ্ছি,

কি করে এটা সম্ভব। আমরা আমাদের পরিপূর্ণ কি উপায়ে করতে পারি ?

উত্তর—সবচেয়ে প্রয়োজন হচ্ছে যে আমাদের শিখতে হবে নিজেদের ভাষা কি করে শুনতে হয়। আমাদের মধ্যে অনেকেই নিজেদের কি করে শুনতে হয় জানেন। আমরা আমাদের বার্তাগুলি তারস্বরে এবং পরিষ্কার ভাবে পেতে আরম্ভ করি, শিশুরা জানে তারা কখন আঘাত পেয়েছে। কিন্তু আমরা যখন খুবই ছোট আমাদের চেয়ে তখন অপর লোকদের স্বরগুলি অনেক উচ্চ গ্রামে বাঁধা এবং সুনিশ্চিত। সুতরাং অপরে যা বলছে সেই ভাবে চলাটাই সবচেয়ে সোজা। তারা নিজেরা স্থির সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছে। আর আমরা সবে মাত্র খণ্ডিত অংশগুলিকে একত্র করতে শুরু করেছি। তাছাড়া তাদের দিকের পাল্লাই ওজনে অনেক ভারী। আমরা যদি তাঁদের কথা শুনে বলি তবে আমরা খাবার পাবো। এর পরিবর্তে তাদের সঙ্গে ঝামেলা পাকাবার আমাদের কি কোন অস্ত্র আছে ? এইটিই হচ্ছে ছোটবেলায আমাদের বাঁচবার পক্ষে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় অস্ত্র। কিন্তু আমরা যখন বেড়ে উঠি, তখন আর ঠিক ওই জিনিষ করবার কোন প্রয়োজন পড়ে না।

নিজের কথা বোঝা অভ্যাসসাপেক্ষ, আমাদের নিজেদের সাহস দিতে হবে নিজের মনের ভাব জ্ঞাপন করবার জন্য। আমরা যদি আমাদের নিজেদের ভিতরকার কথা শোনা বহু দিন বন্ধ করে দিয়ে থাকি তবে সে স্বর এখন অত্যন্ত অস্পষ্ট হয়ে এসেছে, এর অর্ধেকটা হয়তো নষ্টই হয়ে গেছে। তাকে এতদিন রুদ্ধ করে রাখবার জন্য সে হয়তো ক্রোধান্বিতও হয়ে আছে। কিন্তু এ এখনও আছে,

আমাদের একে এবার সুযোগ দিতে হবে। কি করে শুনতে হয় আমরা যখন শিখতে পারবো, আমরা অনেক কিছুই আবিষ্কার করতে পারবো এবং অনেক অত্যাশ্চর্য জিনিষ সব শুনবো।

প্রশ্ন—আমার সন্দেহ হয় অনেক ভয়ঙ্কর কথাও তো শুনতে পারি। আমাদের মধ্যে অনেক কিছুই গভীর ভাবে গোপন আছে যা আমরা ঠিক গ্রহণ করতে পারবো না? তা হয়তো লোকদের নিজেদের পক্ষে পরিচালনা কর খুবই শক্ত হবে যদি ওপর দিকে তা ভেসে ওঠে? মনঃসমীক্ষকরা কি ঠিক তাই জন্যই নেইকো? লোকদের এগুলি খুঁজে বার করতে সাহায্য করতে, বার করে দিতে, ভালো মন্দ বেছে নিতে, এবং হয়তো বা সব শেষে এর থেকে মুক্ত হতে?

উত্তর—মনঃসমীক্ষকরা অবশ্য লোকদের যথেষ্ট সাহায্য করতে পারেন। কি কারণে তারা নিজেদের সঙ্গে দুব্যবহার করছে তার অন্বেষণে। কিছুলোক আছে যারা নিজেদের ক্ষতি করেই চলেছে, এবং এর কারণ তাদের কাছে এতই দুর্বোধ্য যে এক মাত্র মনঃসমীক্ষক দ্বারাই তারা তাদের এই আত্মসংহারকারী বেড়াজাল থেকে মুক্তি পেতে পারেন। এটা তাদের সামনে যে বন্ধ রাস্তাগুলি রয়েছে যা তাদের পরিণত হতে দিচ্ছে না, যা অপরের দ্বারা আরোপিত কিন্তু আমরা নিজেরা সেই বাধাগুলিকে অব্যাহত রাখবার জন্য প্রাণপণ চেষ্টা করি। মনঃসমীক্ষণ নিজেকে মুক্ত করবার পক্ষে একটি যথেষ্ট বড় অস্ত্র। প্রথম রুগী যখন কোচে শুয়েছিল, সে দিনটি মানব জাতির ইতিহাসে এক যুগান্তকারী পদক্ষেপ। কিন্তু কোচে না শুয়েও লোকেরা নিজেদের মঙ্গলের জন্য অনেক কিছুই করতে পারে। আমি তাই বলে বলতে চাইছিনা যে চেয়ারে বসে আপনার মনঃসমীক্ষণ হবে না, আমি

অনেক সময় এ কাজ সাফল্যজনক ভাবে টেলিফোনেও করেছি। তবে মনঃসমীক্ষণের সাহায্য পেয়েও লোকদের নিজেদের জন্য অনেক কিছুই করতে হয়। মনঃসমীক্ষণে এত দেরী হয় তার কারণই হচ্ছে যে লোকেরা স্বীকার করতে চায় না যে পাল্টানো না পাল্টানো অনেকটা তাদেব ওপরেই নির্ভরশীল। ভেতরে তারা যত অন্তর্দৃষ্টিই পাকনা কেন, যত ভাবাবেগই তাদের যুক্ত হোকনা কেন, পরিবর্তন হঠাৎ হয়ে যায় না।

প্রশ্ন—কিন্তু আমার একটা ধারণা আছে যে সময় সময় পরিবর্তন আপনা হতেই এসে যায়। আমি জানি আমার নিজের ক্ষেত্রে তাই ঘটেছে। হঠাৎ আপনি দেখলেন আপনাব একেবারে ভিন্ন প্রকার অনুভূতি আসছে কোন ব্যক্তি বা বস্তু সম্বন্ধে, বোঝা যেন হালকা হয়ে গেল, দরজা খুলে গেল, আপনি যার জন্য সংগ্রাম করছেন তা যেন অত্যন্ত সহজে হয়ে গেল হঠাৎ।

উত্তর—বিস্ময়কর কিছু মাঝে মাঝে ঘটে বৈকি, এবং সত্যিই এটা আনন্দজনক, কারণ তাই লোকদের এগিয়ে যাবার প্রেরণা দেয়। কিন্তু সংগ্রাম প্রথম দিকে করতেই হয়। বিস্ময়কর কিছু ঘটবার আগে অনেক রকম কাটখড় তার আগে পোড়াতে হয়। যে সব লোকের ক্ষেত্র আগে থেকেই প্রস্তুত তাদের ক্ষেত্রে এটা ঘটে থাকে। কিন্তু জীবনের ধারা পাল্টাবার জন্য হঠাৎ গোটাকতক পদক্ষেপই যথেষ্ট নয়। এর জন্য প্রয়োজন হচ্ছে সচেতনভাবে চেষ্টা, আমাদের নিজেদের জীবন পরিচালনা করবার দায়িত্ব গ্রহণ এবং অনেক লোকেই এই সিদ্ধান্ত নিয়ে তার মুখোমুখি দাঁড়াতে দ্বিধা করেন। তাঁবা মনে করেন যে তাদের মনঃসমীক্ষক হচ্ছেন ভালো মা বা বাবা। মা তাদের নিজেদের

কখনও ছিল না এবং এখন থেকে এবাই তাদের আদর যত্ন করবেন। একদিক দিয়ে তারাই খানিকটা ঠিক এবং একটি বিশেষ প্রযোজনীয় বস্তু যা মনঃসমীক্ষকরা দিতে পারেন তা হচ্ছে অর্থাবহ আগ্রহ আব ভালবাসা। কিন্তু লোকেরা ভুলে যায় যে ভালো পিতামাতা তাদের বলে, যিনি শিশুকে নিজের যত্ন নিজে নিতে সাহায্য করেন এবং স্বাবলম্বী হতে সাহায্য করেন। একজনের উক্তি মনে পড়ছে, আপনি যদি কোন ব্যক্তিকে খাদ্য দেন, তবে আপনি তাকে একদিনই খাওয়াচ্ছেন, কিন্তু নিজে কি করে খাদ্য শস্য উৎপাদন করতে হয় তা যদি তাকে শেখান, তবে সে আজীবন নিজেব ভরণ পোষণ করতে পারে।

আপনি যখন নিজের ভালমন্দ বিচার কবার ভার নিজে গ্রহণ করেন, নিজের ভার নিজে গ্রহণ কবেন তবুও সামনে অনেক কাজ আছে। পুরনো খাবাপ অভ্যাসগুলিকে তাড়াবার জন্য অনেক চিন্তা এবং প্রচেষ্টার প্রয়োজন। আপনাব নিজেরই একটি অংশ হয়তো আপনি যে পরিবর্তনটা করতে চাইছেন তারজন্য বেশ কিছুটা চটে থাকতে পারে। আপনার সেই অংশটি যে আগেকার ধরণ-ধারণ নিয়ে বেশ সুখে স্বচ্ছন্দে ছিল, তা অন্যরকম ভাবে কিছু দেখতে চায় না বা করতে চায় না, ভেতর ভেতর বেশ বাধার সৃষ্টি করতে পারে।

প্রশ্ন—আমাদের মধ্যে অনেকেই পরিবর্তন এড়াবার জন্য সবকিছু করতেই রাজী থাকি। কিন্তু একটু খুঁটিয়ে দেখতে গেলে খালি নিজের স্বাচ্ছন্দ্যমণ্ডিত অভ্যাসগুলিই পাল্টানো নয়, আরো গভীরে যাওয়া প্রয়োজন। এতে তাছাড়া আরও অনেক কিছু নিহিত আছে নিশ্চয়ই।

উত্তর—আমরা যে যে বিষয়ে কথা বলছি তার সব কিছুকে

নিয়েই টানাটানি পড়বে, আমাদের মায়াপুরী আমরা যে নিজেদের সৃষ্ট জগতে বাস করছি সেটাই ঠিক এবং নিজেরাই সাচ্চা এই ধারণা। একটু ভেতরে দেখলে, একজনের নিজেরই বিশেষ একটি অংশ মনে করছে যে তার দিন প্রায় ঘনিয়ে এসেছে, এবং সে এ লড়াই বাঁচার লড়াই বলে সংগ্রাম করছে। অনেকটা এমনিই মনে হয়। কিন্তু এটা ভুল বোঝা ছাড়া আর কিছু নয়। সত্যিকারের যে বিপদগ্রস্থ তা হচ্ছে আমাদের সব বদ অভ্যাস, বদ ভাবে চিন্তা এবং এমন ব্যবহার যা আমাদের জীবনকে বিষময় করে তুলেছে।

এই সব জিনিষ থেকে অব্যাহতি পেতে গেলে অনেক অধ্যবসায় প্রয়োজন। শুধু পরিবর্তন চাওয়াটাই যথেষ্ট নয়। আপনাকে চাওয়ার মতো করে চাইতে হবে। আপনি না চাইলেও আপনাকে চাইতে হবে। এটা অনেক রকম ভাবে বলা যায়। তার মধ্যে কিছু কিছুকে ঠাকুর্দার আমলের কথা বলে মনে হতে পারে। যেমন স্বাধীনতার অর্থ হচ্ছে অতন্দ্র প্রহরী হওয়া বা 'চেষ্টা করুন বারবার চেষ্টা করুন' এটা সমস্যাসঙ্কুল কিন্তু সত্যি। আপনি কি করছেন আপনাকে লক্ষ্য রাখতে হবে। যতবারই আপনি ধরতে পারবেন যে আপনার নীচু করবার প্রবণতা আসছে থামুন, ঘুরে দাঁড়ান এবং নিজেকে ওপর দিকে আবার তুলতে চেষ্টা করুন।

বাস্তবতার দিকটাও দেখতে হবে বৈকি। লোকেরা অনেক সময় একেবারে ত্রুটিহীন হতে চায় এবং দমে যায় যখন দেখে যে তারা তা পারছে না। তখন তারা সেই প্রচেষ্টা থেকেই বিরত হয়। ত্রুটিহীনতা মনুষ্যজাতির জন্য নয়। একেবারে ত্রুটিহীন শিল্পকর্ম হয়তো কিছু কিছু থাকতে পারে। কিন্তু বেশী নেই। একেবারে ত্রুটিহীন

লোক তা বলতে যাই বোঝাক না কেন—অসহ্য লাগবে। নিজেকে একেবারে অতি মানবের মাপকাঠিতে বিচার করাটাও নিজের প্রতি দুর্ব্যবহার বলে গণ্য করা উচিত এবং প্রচেষ্টা থেকে বিরত হবার একটা ভালো অজুহাত। নিজেকে বিচার করবেন না, নিজে যা তাই মেনে নিন এবং সেইখান থেকে যাত্রা শুরু করুন।

প্রশ্ন—ভুল আর হৃদপদ্ম ব্যাপার সবই মেনে নেব? আমার ধারণা ছিল সেগুলি বন্ধ করবার চেষ্টা করা উচিত।

উত্তর—আপনি যদি তা করেন তবে জগতে আপনি একেবারে একমেবাদ্বিতীয়ম হবেন।

প্রশ্ন—কিন্তু জানেন আর একটা জিনিষ আমার কষ্টকর মনে হয়, এই যে সব সময় লক্ষ্য রাখা এবং সব সময় প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়া আমার তো এটা ভাবতেই ক্লান্তি আসছে। মজার কিছু বলে তো একদমই মনে হচ্ছে না। সেই যে উদ্দীপনার কথা আমরা বলছিলাম, তা কোথায়? এর মধ্যে স্বতঃস্ফূর্ততাই বা কোথায়?

উত্তর—লোকেরা প্রায়ই স্বতঃস্ফূর্ত হবার কথা ভাবে, যাতে তাদের ভাবাবেগের বাইরে আসতে পারে। তারা নিজেরা বুদ্ধির জাহাজ মনে করে নিজেদের মধ্যেই আটকা পড়েছে, সে অবস্থায় তাদের নিজেদের বোধশক্তি আছে কিনা তাই তারা জানে না। তারা প্রায় অস্থির হয়ে পড়ে সরল সোজা ভাবাবেগ অনুভব করবার জন্য। তারা ভাবে যে তারা যদি তাদের মনটাকে দূরে ছুঁড়ে ফেলে দিতে পারে, তবে তারা মুক্ত হবে। তাই ডি এইচ লরেন্স-এর রচনার চিন্তাধারা হচ্ছে আকৃষ্ট করবার কারণ।

কিন্তু মুক্তি বা অনুভূতি অত সোজা ঠিক নয়। আমাদের মধ্যে

সব প্রকার অনুভূতি এবং প্রতিক্রিয়া মিশিয়ে আছে—বড়দের কাছে ধমক খাওয়া, স্কুল বইয়ের আপ্তবাক্য, পুরনো স্মৃতি এবং ঠাকুরমার ঝুলির গল্প, আমাদের সত্যিকারের অনুভূতির সঙ্গে একেবারে মিলেমিশে একাকার হয়ে আছে। সুতরাং স্বতঃস্ফূর্ততা বলতে সত্যিকারের যা বোঝায় তা হচ্ছে প্রথম যে চিন্তাটা মাথার মধ্যে উদ্রেক হলো তক্ষুনি সেই ভাবে কাজ করা যে আমাদের অন্তর্লোকে আমরা অনুরূপ বার্তা পেয়েছি। কিন্তু এই গভীরতার ব্যাপারে অনেক ভেজাল আর গোঁজামিল আছে। আমাদের ওপর যে প্রতিক্রিয়া প্রতিফলিত হচ্ছে, আমাদের দেখতে হবে সেই বার্তা সত্যিকারের কোথা থেকে আসছে। আমাদের বেছে নিতে হবে যে ঠিক কিভাবে কাজ করলে আমাদের সত্যিকারের স্বার্থের উপযোগী হবে। এর মানে এই নয় যে আপনাকে প্রতি মুহূর্তেই নিজের ওপর নজর রাখতে হবে। আপনাকে অত আত্মসচেতন কেউই হতে বলছে না যাতে আপনি বাড়ির থেকে বেড়োনই হয়তো বন্ধ করে দেবেন। তবে আপনার সত্যিকারের যা অনুভূতি তার ওপর ভর করে বাঁচতে গেলে একটু চেষ্টার দরকার হয় বৈকি। আপনি যদি সেই চেষ্টা করতে আগ্রহী থাকেন তবে উদ্দীপনা অবশ্যই আসবে।

লোকেরা বলে তারা ‘ছেড়ে’ দিতে চায়। তাদের প্রকৃতপক্ষে যা দরকার তা হচ্ছে কর্তৃত্ব গ্রহণ করা। আপনি যখন সত্যি সত্যিই নিজের কর্তৃত্ব নিজে গ্রহণ করতে পারেন, তখনই আপনি একমাত্র ছাড়তে পারেন, স্বতঃস্ফূর্ত হতে পারেন এবং এর থেকে মঙ্গল আশা করতে পারেন। তাই জন্যই যৌনতা, প্রাপ্তবয়স্কদের পক্ষে অধিক আনন্দদায়ক। একমাত্র পরিণত ব্যক্তিত্বসম্পন্ন লোকেরাই নিজেদের

ভাসিয়ে দিতে পারে এবং জানে নিজেরা এর থেকে অক্ষত অবস্থায় বেড়িয়ে আসতে পারবে। এটা আপাতদৃষ্টিতে পরস্পর বিরোধী মনে হলেও, প্রেমের এ এক গোপন সূত্র।

প্রশ্ন—আপনার কথায় আমার বিশ্বাস আসছে, আপনার কথাগুলির মধ্যে যুক্তি আছে মনে হচ্ছে। অবশ্য আমি এখনো স্থির নিশ্চিত হতে পারছি না, কারণ সবটাই তো আমি জানি না। এ ছাড়া আমরা আর কি করতে পারি ?

উত্তর—আপনাকে নিজের সঙ্গে কথা বলা শিখতে হবে। এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নিজেকে ভরসা দেবার জন্য জিনিষগুলি বুঝিয়ে বুঝিয়ে বলতে হবে। আপনার প্রয়োজন হচ্ছে সর্বক্ষণব্যাপী এই বার্তা বিনিময়ের ক্ষেত্র তৈরী করা। এই জিনিষটিই আপনাকে জীবনের সর্বপ্রকার কঠিন সমস্যার সময় সাহায্য করবে। আপনার মধ্যেকার শিশুটি যখন কোন প্রকার দুষ্টুমি করতে যাচ্ছে, আপনি তখন তাকে থামাতে পারেন এবং এই বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন, এবং তারপর তাকে 'না' বলতে পারেন। সাধারণতঃ এমন সব মুহূর্ত আসে যখন এর যে কোন একদিকে যাবার সম্ভাবনা থাকে, আপনি যদি নজর রাখেন, তবে সেই মুহূর্তটি যখন আসবে, তখন নির্ণয় করতে পারেন যে আপনি সত্যিকারের কি করতে চান। নিজেকে থামাবার আপনার শক্তি রয়েছে, এ জিনিষটি জানলেও ভালো লাগে। প্রথম প্রথম একটু শক্ত মনে হবে, কিন্তু ক্রমশ এটা সহজ হয়ে আসে।

প্রশ্ন—আপনার কথা শুনে মনে হচ্ছে যে মানবজাতির স্বাধীনতা শুধুমাত্র যেন ওই একটুখানি থমকে থেমে যাবার ওপর নির্ভর করছে। কি প্রচণ্ড সূক্ষ্ম এই সীমারেখা।

উত্তর—এমন কি সবসময়ে আপনি যে এটা ঠিকভাবে ব্যবহার করবেন তারও স্থিরতা নেই। আপনার মধ্যেকার শিশুটি যদি দুষ্টুমি করেও, নিজেকে শাস্তি দেবেন না, আপনি বহুবার তা করেছেন। আপনার মধ্যেকার শিশুটিকে ক্ষমা করুন। আপনি যে সব জিনিষকে ভয়ঙ্কর বলে মনে করেন, সত্যিকথা বলতে কি প্রথম প্রথম তা অত ভয়ঙ্কর মোটেই ছিল না। আমরা নিজেদের বিরুদ্ধে নানা রকম জিনিষ করেই চলি, কেবলমাত্র প্রমাণ করবার জন্য আমরা শিশুকালে কি ভয়ঙ্কর এক 'চীজ' ছিলাম বলে, নিজেদের যা ভাবতাম। আমরা দুঃখ পাই আমাদের কল্পিত পাপগুলি ভেবে যা হয়তো তাঁদের প্রতি আমাদের গভীরভাবে নির্ভর করবার জন্য বা আমাদের অবহেলা করলে আমরা প্রচণ্ডভাবে যখন রেগে উঠতাম বা বাড়ীতে আবার একটা বাচ্চা হলে আমাদের নিজেদের আত্মবিশ্বাসে যখন ভাঁটা পড়তো এবং আমাদের একচ্ছত্র আধিপত্য খর্ব হতো। আমাদের বলা হয়, পাপকে ঘৃণা করো কিন্তু পাপীকে নয় কিন্তু আমরা ঠিক জিনিষটাকে উল্টে নিয়ে থাকি। আমরা আমাদের মধ্যেকার পাপীকে ঘৃণা করি এবং পাপের সঙ্গে লেগে থাকি। আপনার স্খলন বা পতনকে মহার্ঘ বস্তুর মতো মেলে ধরতে চেষ্টা করবেন না। শুধু বুঝতে চেষ্টা করুন সেগুলি কেন ঘটেছিল এবং নিজেকে ঠিক পথে ফেরত নিয়ে আসুন।

আপনি যে দয়া দাক্ষিণ্য বা শুভচিন্তা একটি জলজ্যান্ত শিশুকে দেন, একেবারে অন্তর থেকে সেই শিশুটিকে সাহায্য করেন, আপনি তা নিজেকেই দিতে পারেন। আপনি যদি একটি শিশুকে ভালভাবে জানেন, তখন আপনি বুঝতে পারেন, তার ওপর জোর কখন করতে

হবে, সান্ত্বনা কখন দিতে হবে এবং তাকে কখন একাকী থাকতে দিতে হবে। আপনি জানেন কখন তাকে সহজ ভাবে নিতে হবে, আবার কখন দাবী জানাতে হবে। আপনার নিজের সঙ্গে হৃদ্যতা তৈরী করতে হবে। আপনার নিজের মধ্যেকার শিশুটিকে আলিঙ্গন করুন নিজের সঙ্গে বন্ধুত্ব করুন। এটি প্রয়োজনের সময় এত বেশী সংরক্ষিত শক্তির আধার হয়ে থাকে, যা খালি দরকারের সময়ই বোঝা যায়।

আমি একজন ব্যক্তির চিকিৎসা করছিলাম, সে গভীরভাবে শোকাহত হয়ে ছিল। তার এক নিবিড়তম বন্ধুর মৃত্যু ঘটেছিল এবং তিনি খুব একাকী বোধ করছিলেন। আমি তার সঙ্গে কিছুক্ষণ বসে তার শোকের গভীরতা অনুভব করতে পারলাম। অবশেষে তাকে আমি জিজ্ঞাসা করলাম, "আপনাকে দেখে মনে হচ্ছে, আপনি আপনার শ্রেষ্ঠ বন্ধুকে হারিয়েছেন।" তিনি জবাবে বললেন, "হ্যাঁ সত্যিই তাই।" তখন আমি তাকে বললাম, "আপনার শ্রেষ্ঠ বন্ধুকে আপনি নিজে জানেন না?" তিনি অবাক হয়ে আমার দিকে তাকালেন। তারপর একমূহূর্ত চিন্তা করার পরই দরদর ধারায় তার চোখ দিয়ে অশ্রু নেমে এলো। তারপর তিনি বললেন, "আমার ধারণা তাই, বোধ হয় সত্যি আপনি নিজেই আপনার নিজের শ্রেষ্ঠ বন্ধু।"

প্রশ্ন—আমরা যদি প্রত্যেকে সবাই তাই করি, আমরা যদি প্রত্যেকে সবাই এই জিনিষগুলি বুঝি তবে আমাদের জীবনে কি সত্যি আমূল পরিবর্তন সংঘটিত হবে?

উত্তর—আমরা যদি নিজেদের ভালবাসতে পারি এবং পরিতোষ বিধান করতে পারি, তবে আমরা কল্পনাতীত ভাবে সুখী হব। সত্যিকারের বাস্তব সমস্যার সম্মুখীন আমাদের হতেই হবে এবং বাস্তব

জগতের অনেক পরাভবও আমাদেব গ্রহণ করতে হবে। জীবনটা শুধু চড়ুইভাতি বা গোলাপ ফুলের বাগান নয়। আমাদের ব্যক্তিগত সুবিধা অসুবিধার ওপর জগৎ চলে না। সাধারণ মানুষের যা জীবন যাতে বেদনা, বাধা এবং ক্ষতি অবশ্যম্ভাবী তাব থেকে পবিত্রাণেবও কোনও উপায় নেই। কিন্তু আমাদেব সমগ্র শক্তি একত্রিত করে জীবনের যে চ্যালেঞ্জ তার মুখোমুখি হতে পারি, এবং তার থেকেই যত বেশী সুযোগ সুবিধা আদায় কবতে পাবি বা জীবনের গুপ্তধন আহবণ করতে পারি ততটুকু লাভ। আমবা যদি আমাদের কল্পরাজ্য থেকে নিজেদের মুক্ত করতে পারি এবং শিখি যে আমাদেব সত্যিকারের ক্ষমতা কোথায়, তবে সমগ্র পৃথিবীই আমাদের অভিযানের অপেক্ষায় রয়েছে।

লোকেরা নিজেদেব দলিত মথিত, সব জিনিষই যেন চেষ্টা কবেছে, তাদের যা শক্তি ছিল তা ক্ষয় কবে ফেলেছে, যা কিছু ছিল সবই খবচের খাতায় পড়ে গেছে, যেন নিজেদের ওপর তাদের আব কোন আশা ভরসা নেই এই ভাবে দেখতে চায়। অথচ, আমাদের যখন নিজেদের ক্ষমতাবলী সম্বন্ধে সম্যকভাবে অবহিত হতে আরম্ভ করি, তখন একে অনেকটা যেন তৈল অনুসন্ধানের জন্য জমি খোঁড়ার সঙ্গে তুলনা কবা চলে। আমাদের অব্যবহৃত তেজ সম্বন্ধে সম্যকরূপে অবহিত হবার জন্য, যেন অনেকটা একটা ব্যাঙ্কে আমাদের অনেক টাকা আছ যা আমরা ব্যবহারই করিনি এইটি সবচেয়ে কম দামী আমোদ-প্রমোদ। আপনার ফুরিয়ে যাবার কোন ভয় নেই, আপনার একঘেঁয়ে লাগবারও কোন সম্ভাবনা নেই। এটি বুড়ো বয়সের নিশ্চিন্ততা। যখন শিল্প রসিক বারণার্ড বারয়েনসন-এর বয়স প্রায় ৯০ তখন তিনি বলেছিলেন,

"আমি আনন্দের সঙ্গে টুপি হাতে রাস্তার কোণে দাঁড়াব এবং পথচারীদের কাছে ভিক্ষা চাইব তাদের অব্যবহৃত মুহূর্তগুলি এর মধ্যে ফেলে দিতে।" তিনি জীবনের প্রতি মুহূর্তকে পূর্ণভাবে উপভোগ করবার ক্ষমতা শেষ পর্যন্ত অব্যাহত রেখেছিলেন। আপনি হয়তো বলতে পারেন, "তিনি এক অসাধারণ পুরুষ ছিলেন।" কিন্তু আমরা প্রত্যেকেই তাই করতে পারি।

প্রশ্ন—একে অনেকটা জীবনের গোপন তথ্যের মতো শোনাচ্ছে। আমি আশা করছি কি সুন্দরই না হতো আমরা যদি ওইভাবে প্রত্যেকে বাঁচতে শিখতাম।

উত্তর—এ বিষয়ে কোন সন্দেহই নেই যে আমরা তা পারি। আমি কত লোককে ওইভাবে বাঁচতে দেখেছি, সত্যি যেন প্রাণবন্ত হয়ে উঠেছে তারা। আমরা প্রত্যেকেই নিজেদের পরিবর্তন করবার জন্য সাহায্য করতে পারি, পরিণত হতে পারি, আমাদের মধ্যে যে ব্যক্তি সত্তা রয়েছে তাকে সম্পূর্ণরূপে উদ্ভাসিত করতে পারি। আমরা আমাদের নিজেদের শ্রেষ্ঠ বন্ধু হতে শিখতে পারি। আমরা যদি তাই করি, আমরা আজীবনের বন্ধু পেয়ে গেলাম। আমরা আমাদের পিঠচাপড়ানি দিতে পারি, নিজেদের সান্ত্বনা দিতে পারি, এবং কাছে যখন কেউ নেই নিজেদের শক্তির উৎস নিজেরাই হতে পারি। আমরাই আমাদের নিজেদের উৎসাহের উৎস এবং মূল্যবান উপদেশের পীঠভূমি হতে পারি। আমরা সবাই কখন কে আমাদের সঙ্গে দয়ালু কথা বলবে সেই প্রতীক্ষায় অপেক্ষা করে থাকতেই অভ্যস্ত, কিন্তু অনেক অনেক দয়ালু কথা শোনাবার উৎস আমাদের মধ্যেই সঞ্চিত রয়েছে।

প্রশ্ন—আমি আপনার কাছ থেকে অনেক গোপন তথ্য শিখেছি এবং অনেক ভালো ভালো কথাও শুনেছি। আমি আশা করছি আমি হয়তো সব মনেও রাখতে পারবো।

উত্তর—অবশ্যই, আপনি তা মনে রাখবেন, আপনার এ-গুলিতো সবই আপনি আগে থাকতেই জানেন।